

Доктор Роман Мальков

ОНКОДИЕТОЛОГИЯ

ДИЕТА

ПРОТИВ

РАКА



Доктор Роман Мальков

**Онкодиетология.
Диета против рака**

«Издательские решения»

Доктор Роман Мальков

Онкодиетология. Диета против рака / Доктор Роман Мальков —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960634-1

Эта книга полезна как больным онкологическими заболеваниями, так и здоровым людям. Профилактические действия, описанные в этой книге, помогут снизить риски заболевания онкологией до минимума. Больным онкологическими заболеваниями эта книга поможет увеличить защитные силы организма и продлить жизнь, а в некоторых случаях полностью избавиться от заболевания.

ISBN 978-5-44-960634-1

© Доктор Роман Мальков
© Издательские решения

Содержание

отказ от ответственности	6
Введение	7
Статистика онкологических заболеваний	9
Рак- расплата за блага цивилизации	10
ГЛАВА 1	12
Нутригенетика и нутригеномика	12
Профилактика	13
Роль иммунной системы	14
Факторы переноса (Трансфер факторы)	15
ГЛАВА 2	16
Для больных онкологией	16
ГЛАВА 3	17
Средиземноморская диета	17
Сыроедение	17
ГЛАВА 4	19
защелачивание организма	19
ГЛАВА 5	20
Углеводы	20
Сахар	20
Кетогенная диета	20
Белок	21
Жир	21
Сахарозаменители	22
ГЛАВА 6	23
Грибы	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Онкодиетология Диета против рака

Доктор Роман Мальков

© Доктор Роман Мальков, 2024

ISBN 978-5-4496-0634-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Эта книга – информация о травах, растительных и других продуктах – предназначена только для общей медицинской информации. Эта книга не должна использоваться вместо медицинской консультации, диагностики или лечения какого-либо состояния здоровья или проблемы. Читатели этой книги не должны полагаться на информацию, представленную в этой книге, для решения собственных проблем со здоровьем. Любые вопросы, касающиеся вашего собственного здоровья, следует адресовать своему врачу или другому поставщику медицинских услуг. Автор не дает никаких гарантий и не дает явных или подразумеваемых заверений относительно точности, полноты, своевременности, сравнительного или противоречивого характера или полезности любой информации, содержащейся или упоминаемой в книге. Автор не несет никакой ответственности за использование вами данной книги или информации, содержащейся в ней. Информация, связанная со здоровьем, часто меняется, и поэтому информация, содержащаяся в этой книге, может быть устаревшей, неполной или неправильной. Заявления о продуктах не были оценены Министерством Здравоохранения России. Использование данной книги не создает явных или подразумеваемых отношений между врачом и пациентом. Настоящим вам рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или другим профессиональным медицинским работником, прежде чем принимать какие-либо решения, предпринимать какие-либо действия или не предпринимать каких-либо действий, связанных с какой-либо проблемой здравоохранения или проблемой, которая может возникнуть у вас в любое время, сейчас или в будущем. Используя эту книгу вы соглашаетесь с тем, что ни автор, ни какая-либо другая сторона не несут и не будут нести ответственность или иным образом нести ответственность за любое принятое решение или любое предпринятое действие, или какое-либо действие, не предпринятое в связи с использованием вами какой-либо информации, представленной в этой книге.

Введение

Для кого предназначена эта книга? Эта книга полезна как больным онкологическими заболеваниями, так и здоровым людям, имеющим повышенные риски возникновения онкологических заболеваний (наследственность или онкология в прошлом). Профилактические действия, описанные в этой книге, помогут снизить риски заболевания онкологией до минимума. Важно понимать, что не существует одной диеты от всех видов онкологических заболеваний. Тем не менее, правильное питание может улучшить работу иммунной системы и замедлить распространение опухолевых клеток за счет уменьшения доступности питательных веществ. Больным онкологическими заболеваниями эта книга поможет увеличить защитные силы организма и продлить жизнь, а в некоторых случаях полностью избавиться от заболевания.

Почему я решил написать эту книгу? Меня всегда интересовали причины возникновения рака. Почему это заболевание возникает у одного человека и не развивается у другого? Один человек может никогда не курить и заболеть раком легкого, другой может курить всю жизнь и прожить 90 лет. Я понял, что большое значение имеют генетическая предрасположенность и факторы внешней среды. Значит ли это, если в генах есть предрасположенность, то Вы обязательно заболеете? Нет! Заболевание возникает при совместном действии внутренних и внешних факторов. Один фактор, сам по себе, не приводит к раку. Зная о генетической предрасположенности, человек может начать проводить профилактику, описанную в этой книге, и его шансы заболеть станут минимальными.

Питание – это один из внешних факторов, который вносит существенный вклад. Этот фактор находится под Вашим контролем. Вы можете или усилить, или уменьшить влияние важного фактора на риск возникновения рака, а также и на течение заболевания.

Если посмотреть на лечение онкологических заболеваний, то можно заметить, что в клинике удаляют первичную опухоль и, если есть метастазы, проводят химиотерапию, облучение и отпускают больного домой под наблюдение. Лечат симптомы – проявления болезни, а не саму болезнь. Вот поэтому всегда остается риск возникновения рецидивов. По сути, отпускают больного «на авось». Самый квалифицированный онколог не лечит заболевание! Понятно, что необходимо устранить острую ситуацию, но главная цель это устранить причину, чтобы заболевание не появилось вновь. Причина возникновения онкологии может быть вызвана генетическими мутациями, или канцерогенами внешней среды, но здоровая иммунная система справляется с любой причиной. В какой-то момент иммунная система дает сбой и онкологические клетки начинают размножаться. Так куда должны быть направлены усилия врачей, чтобы устранить причину? Правильно, на иммунную систему.

В конце 90-х годов, работая в США, я основал компанию Nutrigen International Inc., которая занималась разработками в области нутригеномики и нутригенетики. Компания проводила тестирование населения на генетическую предрасположенность к развитию заболеваний, в том числе и рака. В то время нутригеномика и нутригенетика только зарождались как наука. Мною была написана книга «Your DNA – Diet connection», в которой популярно рассказал о нутригенетике, о ее первых шагах. Определив генетическую предрасположенность, важно сразу начать проводить профилактические мероприятия. Чем раньше они начнутся, тем меньше вероятность развития заболевания. В чем они заключаются? Это простые действия: 1. Избегать канцерогенов в пище. 2. Избегать канцерогенов в окружающей среде (воздух, бытовая химия, облучение, солнце)

3. Регулярно принимать факторы переноса. 4. Регулярно принимать лечебные грибы.

5. Избегать чрезмерных подъемов сахара и инсулина. 6. Не злоупотреблять гормональными препаратами. 7. Не злоупотреблять алкоголем. 8. Избавиться от лишнего веса. Работая диетологом в клинике St. Vincent Medical Center, я приобрел ценный опыт составления раци-

онов питания для онкологических больных. В этом госпитале для лечения онкологии используются следующие методы:

Хирургия

Радиотерапия

Химиотерапия

Иммунотерапия и онкодиетология

Онкодиетология является важным звеном комплексного лечения онкологических заболеваний по той причине, что правильное питание может существенно укрепить иммунитет и замедлить метастазирование опухоли.

Если в семье были случаи онкологических заболеваний (у близких родственников, родителей, у бабушки или дедушки), то вам необходимо проводить регулярную профилактику. Нельзя опускать руки и ничего не делать. Это одна из больших ошибок, которая часто допускается.

Если заболели вы и прошли лечение (хирургическое, химиотерапию, облучение), то нельзя на этом останавливаться. Многие считают, что заболевание вылечено, и это другая большая ошибка.

Если онкология проявила себя уже однажды, то это говорит о том, что иммунная система не справляется со своими обязанностями и риск повторного проявления остается высоким. Нужно проводить профилактику. Профилактика проводится курсами с минимальными дозировками тех средств, которые описаны в этой книге. Кроме того, следует следить за питанием. В большинстве случаев для профилактики онкологии следует ограничить потребление простых углеводов и заменить на сложные. Обратите внимание, что это не низкоуглеводная диета! Примеры блюд профилактической диеты можно увидеть в книге «Онкодиетология. Сборник рецептов».

Хочу особенно отметить, что среди рекомендованных мною препаратов вы не найдете ни одного, который стимулировал бы иммунную систему и приводил к ее истощению. Скорее наоборот, все препараты, которые я рекомендую, помогают иммунной системе лучше выполнять свои функции и могут быть использованы годами без каких-либо побочных эффектов.

Статистика онкологических заболеваний

Рост заболеваемости злокачественными новообразованиями нельзя объяснить техническим прогрессом в диагностике. Прогресс в диагностике позволяет быстрее выявлять онкологическое заболевание на более ранних стадиях, например, на 1-й стадии вместо 3-й. Если в советские времена онкология выявлялась при диспансерных осмотрах, то в настоящее время подобные осмотры проводятся реже, и частота выявлений новых случаев (заболеваемость) должна была бы уменьшиться. Тем не менее, частота новых случаев растет как эпидемия. Главная причина, на мой взгляд, экологическая, включающая в себя загрязнение продуктов питания, воды, воздуха. Химические вещества, попадая в организм, в первую очередь, подавляют функцию иммунной системы, а также действуют как канцерогены, вызывая мутации генов. Заболеваемость злокачественными новообразованиями растет и составляет 231 новых случаев на 100 тысяч населения. Прирост за последние 10 лет составил почти 12%. То есть примерно на 1,5% в год увеличивается число заболевших злокачественными новообразованиями.

Во всем мире сейчас такая тенденция: растет заболеваемость, смертность немного снижается. В России сохраняется высокий показатель смертности, который составляет 202 человека на 100 тысяч населения. Вдумайтесь в эти цифры. Смертность на уровне заболеваемости. При этом все заболевшие получают лечение! Хирургию, химиотерапию и лучевую терапию. Единственное, что они не получают – онкодиетологию по причине её отсутствия в клиниках, или осознанного игнорирования. Заболеваемость в России не самая высокая в мире по стандартизованному показателю. В США этот показатель составляет 332 на 100 тысяч населения, у нас 231 на 100 тысяч населения. Показатель смертности у мужчин в США 121 человек на 100 тысяч населения, в то время как у нас 180 на 100 тысяч населения.

В докладе ВОЗ о раковых заболеваниях 2014 года говорится, что основными причинами рака, влияние которых можно нейтрализовать или минимизировать, являются курение, инфекционные заболевания, употребление спиртного, ожирение и гиподинамия, облучение при солнечных ваннах и медобследованиях, загрязнение окружающей среды, а также позднее рождение детей и отсутствие грудного вскармливания.

Те же аргументы применимы к ожирению из-за повышенного потребления сахара, которое, в свою очередь, провоцирует рак. Согласно данным Всемирного фонда исследования раковых заболеваний из 2046 опрошенных людей 49% не знают, что питание влияет на риск онкологических заболеваний.

«Страшно видеть, сколько людей не знают, как много они могут сделать, чтобы снизить шансы заболеть, – говорит Аманда Маклин, генеральный менеджер Всемирного фонда исследования раковых заболеваний. – В Великобритании треть случаев рака можно было бы предотвратить, просто поддерживая нормальный вес, питаясь здоровой пищей и поддерживая физическую активность. Результаты исследования показывают, что много людей все ещё ошибочно воспринимают шанс заболеть раком как какую-то лотерею. Но, изменив образ жизни сегодня, мы сможем не заболеть раком завтра».

В 2007—2009 гг. были опубликованы данные Всемирного центра исследования рака, в которых показано, что до 40% рака можно предотвратить изменением рациона питания и физической активности.

Рак- расплата за блага цивилизации

Эпидемия онкологических заболеваний, буквально накрыла человечество. Где-то раком болеют чуть меньше, где-то чуть больше. Тем не менее, уровень заболеваемости неуклонно растёт. Ни для кого не секрет, что за последние 30 лет заболеваемость раком возросла в разы. А регистрация онкологических заболеваний в мире, ведётся лишь последние 70 лет.

Статистика в России не утешительна. Приведем лишь основные официальные данные.

Так, если по стране в 1998 году было зарегистрировано 440 721 новых онкобольных, то в 2008 году 490 734 человек. На начало 2009 года в онкологических диспансерах России, стояло на учёте 2 607 223 (!). Вдумайтесь в цифру. И это при

148-миллионном населении России. Несложно подсчитать, что в среднем на каждые 100 000 человек в России болеет 1 830.

По статистике прирост заболеваемости составляет 11,3% каждые 10 лет. Но и эта цифра не постоянна. Рост заболеваемости растёт каждый год.

Но что интересно: заболеваемость в разных регионах не одинакова. Например, беспорным лидером по заболеваемости идёт Краснодарский край. Здесь регистрируется на каждые 100 000 человек 2 450 случаев заболевания. Далее идут Московская и Новгородская область – 2330 и 2321 случай в год соответственно. Да и Ленинградская область не ушла далеко – 2 309 случаев в год на каждые 100 000 человек. Менее всего болеют онкологическими заболеваниями в Тверской области – 445 случаев. Немногим более в Чеченской республике, Ингушетии и Чукотке. Тут варьируется от 500 до 850 случаев заболевания на каждые сто тысяч человек. Но эти цифры не идут ни в какое сравнение с данными по Московской, Краснодарской и Новгородской областям.

Так откуда такая вдруг вспышка заболеваемости?

Учёные пришли к выводу, что вплоть до двадцатых годов прошлого века, рак, в любом его проявлении, был весьма редким заболеванием. Ещё в 16 веке был описан рак груди, кожи, матки. Тем не менее, встречался крайне редко. Взлёт заболеваемости отмечается с 50-х годов прошлого века. А с 80-х годов речь идёт уже об эпидемии заболеваемости. Мне это говорит о том, что у современных людей иммунная система работает хуже, чем в прошлых поколениях. Причина кроется в плохом качестве продуктов питания, а также в химических веществах окружающей среды. Не редки случаи, когда вся семья переносит онкологию. В развитых странах практически не осталось семей, в которых хоть кто-то в роду не заболел этим страшным недугом. Медики и учёные далеко продвинулись в изучении и лечении рака. Тем не менее, смертность от него не падает. А вызвано это тем, что количество новых пациентов увеличивается стремительно. Сколько ни строят новых лечебных учреждений по борьбе с раком, все равно они не справляются с притоком все новых и новых больных. Если в 1960 году инвалидами в связи с заболеванием раком в СССР были зарегистрированы менее 1% человек, то на сегодняшний день, среди всех, кто имеет инвалидность в России, онкологические больные занимают 12%. Только вдумайтесь в цифру. И статистика меняется не в лучшую сторону.

Учёные из Манчестера уверены, что исходя из данных, полученных в результате их работы, можно с уверенностью утверждать, что в причине растущей эпидемии онкологии виноват сам человек. Это загрязнение окружающей среды. Это стресс. Это производство и употребление в пищу синтезированных красителей, улучшителей вкуса, применение интенсивных технологий в сельском хозяйстве. Тот же тефлон, бисфенол. А ещё множество компонентов, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Но корпорации, которые всем этим нас снабжают, в погоне за прибылью не обращают никакого внимания на данные тенденции. Не последнюю роль играют и, производимые в 1944 – 1962 годах, наземные и атмосферные испытания ядерного оружия. Так же одним из факторов называют то, что мы буквально купаемся среди элек-

тромагнитного излучения приборов и аппаратуры, передающих устройств, энергосетей, которые на фоне циклических всплесков солнечной активности могут воздействовать на нас самым неблагоприятным способом. Но опять деньги решают все. О вреде мобильной связи говорили давно.

В США выиграл суд менеджер, который доказал, что разговоры по мобильнику вызвали у него рак мозга. Но уж слишком много людей на планете зависимы от производства данных устройств. От их выпуска, также и других девайсов, которые не безразличны нашему здоровью, зависит благополучие десятков миллионов людей в мире. Да и обойтись без этих устройств в постоянной жизни нам все сложнее. Но статистика говорит сама за себя. Для примера употребление алкоголя, курение на Чукотке и Тыве ничуть не меньше, чем скажем в Краснодарском крае. Но вот эти районы так же, как Тверская область, не имеют такого высокого потребления устройств, как ПК, мобильные телефоны, СВЧ и т.п., по сравнению с той же Москвой. Продукты питания импортного производства, богатые всей таблицей Менделеева, местные жители употребляют меньше, отдавая предпочтение продуктам местного производства и домашнего хозяйства. Итог: при таких неблагоприятных факторах как курение и алкоголизм заболеваемость онкологией в этих областях России ниже на 300% (!). В разы. Не это ли лишнее подтверждение, что за благо цивилизации, человечество расплачивается онкологическими заболеваниями? Да и по утверждениям учёных, наиболее подвержены онкологии именно городские жители. И не всегда это связано с плохой экологией в крупных городах.

Как правило, онкологические заболевания возникают из-за многих факторов. Но из-за чудовищного распространения онкологических заболеваний была даже выдвинута теория о том, что рак заразен. Только 10% онкологических заболеваний связаны с инфекциями (*Helicobacter pylori*, онковирусы, паразиты).

Причины рака

Питание 35%

Курение 30%

Инфекции 10%

Профессиональные вредные условия 4%

Алкоголь 3%

Экология 2%

Наследственность 5%

Если объединить несколько причин вместе, то риск возникновения заболевания становится довольно большим.

ГЛАВА 1

Гиппократ: «Пусть пища будет вашим лекарством»

Нутригенетика и нутригеномика

Нутригеномика – это наука, изучающая влияние нутриентов пищи на работу генов. Нутригенетика – наука, изучающая генетические особенности (мутации или полиморфизмы), влияющие на усвоение пищевых нутриентов.

Как Вы знаете, гены несут в себе важную информацию. Гены могут находиться в активном и неактивном состоянии, соответственно информация, заложенная в гене, может проявлять себя или нет. Некоторые природные вещества могут активировать или, наоборот, деактивировать работу (экспрессию) генов. Эффект проявляется точечно, не на всех генах сразу. Поэтому, для того, чтобы повлиять на определённый ген необходимо подбирать природные вещества, под воздействием которых ген будет находиться в нужном состоянии.

Как нутриенты и природные вещества воздействуют на гены?

Ген **FOXO** подавляет рост опухолей независимо от вида опухоли. Следующие пищевые вещества активируют этот ген:

Индол-3-Карбинол (Indole-3-carbinol) из крестоцветных овощей. Огородная капуста, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста и другие овощи семейства крестоцветных содержат Indole-3-carbinol

Изофлавоноиды сои (Genistein)

Голодание

Ресвератрол винограда (Resveratrol)

Апигенин петрушки (Apigenin)

F-3 фракция полисахаридов грибов Рейши

Маньчжурский орех (Manchurian walnut)

Ген **mTOR** является одним из главных генов, отвечающих на рост и размножение клеток. Стимуляция этого гена и его сигнального пути крайне не желательна у онкобольных и у лиц, имеющих предрасположенность к развитию онкологических заболеваний. Сильными активаторами этого гена являются разветвленные аминокислоты (лейцин, изолейцин, валин) и метионин. Эти аминокислоты содержатся в большом количестве в пище животного происхождения. По этой причине я не рекомендую животные продукты онкобольным.

Другой ген **AMPK** подавляет рост опухолей. Этот ген активизируется голоданием. Вещества, которые активируют этот ген:

Липоевая кислота (Lipoic acid)

Женьшень (Ginsenosides)

Куркумин пищевой приправы (Curcumin)

Фукоидан из морских водорослей (Fucoidan)

Пигменты и Ресвератрол (Anthocyanins, Resveratrol)

Салицилаты (Salicylates)

Соя (Genistein)

Карнитин (Carnitine)

Зеленый чай (Theaflavins, Quercetin, Epicatechin gallate)

Глюкозамин (Glucosamine)

Апигенин (Apigenin)

Креатин (Carnitine)

Коэнзим Q10 (CoQ10)

Метформин (Metformin)

Как Вы видите, многие из этих веществ не входят в ежедневный рацион питания. Единственное рациональное решение это потреблять эти вещества в виде БАДов или добавлять в коктейли. Смотрите рецепты коктейлей в конце книги.

Наиболее изученный в онкологии ген **p53** участвует в регуляции апоптоза (запрограммированной смерти клетки) и подавляет рост опухолей. На его деятельность позитивно влияет индол-3-карбинол (крестоцветные овощи), а негативно вещества из говядины. Это одна из причин, почему я не рекомендую потребление говядины и бульонов на ее основе.

Гены семейства **SIRT** следят за состоянием ДНК и жизненным циклом клетки. Их активизация способствует устранению мутаций в ДНК. Среди веществ, которые активизируют **SIRT1** это фукоидан, ресвератрол. Я рекомендую периодически пропивать курс приема фукоидана или ресвератрола в виде БАД.

Профилактика

В зависимости от вида рака на него влияют те, или иные внешние факторы. Например, физическая активность уменьшает риск рака кишечника и молочной железы.

Здоровый образ жизни уменьшает риски развития многих видов рака, но не гарантирует полной защиты. Что мы понимаем под здоровым образом жизни? В первую очередь, отказ от курения, чрезмерного употребления алкоголя и переедания, регулярная физическая нагрузка. Этих факторов недостаточно. По этой причине эффект от здорового образа жизни не дает полной защиты от рака, а лишь уменьшает некоторые риски. Важно не только вести здоровый образ жизни, но и регулярно давать организму необходимые биологически активных вещества, которые оказывают защитное действие. Современные продукты питания содержат недостаточное количество необходимых для иммунной системы биоактивных веществ, поэтому я, как диетолог, вынужден прибегать к помощи сыроедения для того, чтобы компенсировать недостатки. Обычное питание современного человека не позволят достичь нужной концентрации полезных веществ в организме, которая помогала бы эффективно бороться с заболеваниями. Современная пища, прошедшая обработку, содержит очень мало полезных биоактивных веществ. Недавнее исследование показало, что фрукты, выращенные с применением современных агротехнологий, содержат только одну треть витаминов и антиоксидантов по сравнению с данными за 1955 год. Не нужно бояться Бадов вообще. Бойтесь некачественных Бадов и недобросовестных производителей!

Продукты питания должны быть не только источником энергии. Пища должна поставлять полезные биоактивные вещества. К сожалению, современные продукты питания превратились исключительно в источники калорий и удовольствия. То незначительное содержание полезных веществ абсолютно недостаточно для поддержания полноценного здоровья. Продукты питания превратились в «мертвую еду», к тому же, загрязненную химическими веществами.

Закрытые данные Министерства здравоохранения России, которые попали ко мне, говорят о том, что 70% россиян страдают гиповитаминозом витамина С, 90% дефицитом витамина Д, более половины россиян страдают от недостатка селена, цинка, магния, йода. Список довольно длинный. Традиционно принято обращать внимание только на витамины и минералы. В природе существует примерно 20 классов биологически активных веществ необходимых для здоровья. Витамины и минералы это только 2 класса из этого перечня.

Рекомендации как обезопасить себя от вредного воздействия окружающей среды:

Не используйте ароматизаторы воздуха и свечи с ароматами.

Не используйте сильнодействующие чистящие вещества бытовой химии.

Избегайте солнечных ожогов.

Избегайте рентгеновского облучения (кроме по медицинским показаниям).

Не употребляйте пищу с ароматизаторами, транс-жирами, консервантами, искусственными красителями, дешевым пальмовым маслом.

Не пейте слишком горячий чай и не употребляйте слишком горячую пищу.

Не употребляйте рафинированное и дезодорированное масло.

Не употребляйте переработанные мясные продукты (ветчина, сосиски, колбасы, копчености). Постарайтесь снизить потребление мяса до минимума.

Не пользуйтесь посудой из пластика в микроволновых печах. Во время нагревания пластик попадает в пищу.

Выбирайте органически чистые продукты питания.

Не употребляйте копченую на дыму пищу.

Не курите и не злоупотребляйте алкоголем.

Периодически проводите мероприятия по очистке организма от пестицидов и других химических веществ.

Роль иммунной системы

Иммунитет играет ведущую роль в поддержании здоровья и борьбе с раком. Не у всех людей иммунная система работает оптимально. Функцию иммунной системы нарушают дефициты минералов и биоактивных веществ, токсические вещества – пестициды, гербициды, тяжёлые металлы, продукты нефтехимии, антибиотики. Например, дефицит витамина Д оказывает угнетающее влияние на иммунитет. На иммунитет также влияет дефицит селена, цинка, железа, меди, хрома, магния, никеля, кобальта, лития, витаминов С, А, Е, В5, В6, В9, В12.

Если предварительно не скорректировать дефициты и начать проводить химиотерапию, то иммунная система отреагирует в первую очередь. Ее функция значительно слабеет и длительное время не восстанавливается. Это даёт возможность оставшимся раковым клеткам начать размножаться после проведенного курса. По этой причине эффект от химиотерапии не всегда бывает положительным в долгосрочной перспективе.

В организме каждого человека ежедневно образуются сотни тысяч атипичных (онкологических) клеток. Иммунная система распознает и уничтожает эти клетки прежде, чем они начнут активно размножаться.

Онкологическое заболевание возникает тогда, когда иммунная система не справляется со своими обязанностями и атипичные (онкологические) клетки начинают активно размножаться.

На функцию иммунной системы влияет много факторов. Хронический стресс подавляет функцию иммунной системы, что приводит к развитию заболеваний. Недаром в народе говорят: «Все болезни от нервов».

Хорошая работа иммунной системы особенно важна тем, кто заболел онкологическим заболеванием. По этой причине больным раком необходимо на первом этапе пройти обследование на наличие дефицита минеральных веществ, а затем скорректировать найденные нарушения. На втором этапе – оптимизировать работу иммунной системы, используя научно доказанные методы.

В работе иммунной системы большую роль играет тимус (вилочковая железа). В тимусе происходит формирование зрелых клеток иммунной системы. Они называются Т-лимфоциты потому, что созревают в тимусе. Тимус (вилочковая железа) уменьшается с каждым годом. В результате к 70 годам от неё остаётся только маленький остаток ткани. По этой причине иммунная система работает менее эффективно в пожилом возрасте. Это является причиной того, что частота возникновения заболеваний резко возрастает после 50 лет. Но есть и хорошая

новость. Функцию вилочковой железы можно частично компенсировать с помощью приёма факторов переноса иммунной памяти (Трансфер факторов) и гормонов вилочковой железы (тималин).

Факторы переноса (Трансфер факторы)

Значительно укрепить иммунную систему помогают факторы переноса иммунной памяти. Это природные вещества (пептиды), содержащиеся в молозиве всех млекопитающих. Природа создала мудрый механизм защиты слабого новорожденного организма от болезней. С помощью специальных пептидов иммунная система матери копирует свою иммунную память и передаёт новорожденному ребёнку. Таким образом, мать настраивает иммунитет своего ребёнка для эффективной работы в первые дни жизни. Те вещества, которые мы получаем с первым молоком матери для укрепления иммунной системы, становятся особенно полезны в период болезни. В период заболевания эти вещества вновь помогают настроить иммунитет на эффективную работу. Эффективность факторов переноса доказана многочисленными научными исследованиями, проведенными во многих странах.

Иммунная система играет ключевую роль в избавлении от онкологических заболеваний. До какой степени можно рассчитывать на иммунную систему? Ответ на этот вопрос основывается на боеспособности клеток иммунной системы. Мы можем стимулировать их жизненную силу или, как минимум, мы можем реабилитировать ее функцию после химиотерапии.

ГЛАВА 2

Для больных онкологией

У большинства онкобольных иммунная система изначально находится в угнетённом состоянии из-за дефицита витаминов, минералов, биологически активных веществ, а также из-за высокой концентрации условно патогенных грибов. Если на фоне неоптимального состояния больного назначить курс химиотерапии или лучевой терапии, то это ещё больше подавит иммунную систему.

Моя методика состоит из 5 частей:

- 1. Коррекция дефицитных состояний**
- 2. Подавление активности условно патогенных грибов (Кандида и другие) и оптимизация микрофлоры кишечника**
- 3. Оптимизация работы иммунной системы**
- 4. Назначение рациона питания для укрепления защитных сил организма (улучшение детоксикации)**
- 5. Правильное питание для создания необходимого метаболического состояния, которое угнетает рост опухолей.**

Больным онкологическим заболеванием требуется сдать анализ крови для оценки состояния микрофлоры кишечника (ХМС по Осипову).

Во время консультации я оцениваю текущее состояние больного и подбираю наиболее оптимальные схемы коррекции дефицитных состояний, приёма АСД-2, лечебных грибов, интерферонов, пептидов (Трансфер фактор и другие).

Важно заметить, что действия по укреплению иммунитета должны проводиться параллельно с основным лечением заболевания! Приём АСД-2, Трансфер фактора, лечебных грибов не прекращается даже во время проведения химиотерапии!

Приём этих БАД, а также определенные нутриенты из пищи помогают легче переносить химиотерапию, что увеличивает шансы ее прохождения и завершения. Известно, что большое количество пациентов не заканчивают химиотерапию из-за ее токсических проявлений.

ВАЖНО: Для онкобольного диета должна быть более строгой, чем для профилактики онкологического заболевания. Выбор низкоуглеводной или кетогенной диеты для онкобольного зависит от типа опухоли и динамики заболевания. Чередование низкоуглеводной диеты и кетогенной диеты является оптимальным вариантом для многих онкобольных. Режимы чередования подбираются индивидуально. Методика чередования описана в моей книге «Циклическая кетогенная диета».

ГЛАВА 3

Средиземноморская диета

Статистика заболеваемости раком показывает, что люди, живущие вокруг Средиземного моря, гораздо реже болеют раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Причина в питании. В Средиземноморской диете предпочтение отдаётся морепродуктам, а не мясу. Жители этих стран потребляют большое количество оливкового масла. В их рационе много местных (свежих) овощей и фруктов. Живя в России, трудно ежедневно соблюдать подобный рацион питания, но к нему нужно стремиться.

Сыроедение

Термическая обработка пищи уничтожает многие полезные питательные вещества, превращая ее в мёртвую еду, источник пустых калорий.

Последователи сыроедения употребляют продукты питания без термической обработки. Это позволяет лучше сохранить биоактивные вещества и положительно влиять на иммунитет, а также и на фигуру. Среди сыроедов встречается значительно меньше случаев онкологических заболеваний. По этой причине я включаю некоторые рецепты сыроедения в свои рекомендации. Живя в России, особенно в зимнее время, трудно соблюдать правила сыроедения. Многим людям не удаётся сразу переключиться на новый тип питания. На помощь приходит Циклическая диета и те удобные режимы, которые я разработал. Выбрав удобный режим чередования, вы можете включить сыроедение в свою жизнь. Можно начать с простого режима 2—1, когда 2 дня обычного питания чередуются с 1 днём сыроедения. Другой удобный режим 5—2, когда вы питаетесь как сыроед только в выходные дни.

Приведенные выше режимы подходят для профилактики онкологических заболеваний.

Больные онкологией должны придерживаться другой тактики и стараться включать рецепты сыроедения в своё ежедневное меню (салаты, 2—3 зелёных коктейля в день). Я не рекомендую больным раком полностью переходить на сыроедение по следующей важной причине: сыроедение в классическом виде подразумевает потребление слишком большого количества быстрых углеводов. Больным раком крайне нежелательно повышать уровень глюкозы в крови. Я предлагаю вариант диеты, в которой используется сыроедение, но не в классическом виде. Принцип – сырые овощи и фрукты, но ничего сладкого. В рацион питания необходимо включать большое количество сушеной морской капусты (бурые водоросли) в состав которой входит полезное вещество фукоидан. Фукоидан обладает противораковыми свойствами, блокируя образование новых кровеносных сосудов. Фукоидан способствует апоптозу (самоубийству) раковых клеток. Морские водоросли или их экстракт можно добавлять в коктейли.

Кроме того, больным онкологическими заболеваниями следует ограничить или полностью исключить потребление листовой зелени из за того, что в ней содержится большое количество фолатов. Фолаты стимулируют деление клеток и способствуют росту опухоли. По этой же причине больным необходимо исключить арахис и все виды печени. Если диета используется для профилактики, то ограничения фолатов можно не применять.

Таблица. Содержание фолатов в продуктах питания.

Продукт, 100 г (от большего к меньшему)	Витамин В9, мкг	Продукт, 100 г (по алфавиту)	Витамин В9, мкг
Печень цыпленка	770	Абрикосы	3
Пивные дрожжи	310	Авокадо	90
Зеленая спаржа	262	Апельсин 1шт.	45
Изюм	260	Апельсиновый сок	55
Семена подсолнечника	240	Арахис	240
Говяжья печень	240	Арбуз	8
Куриная печень	240	Баклажаны	18
Арахис	240	Баранина	5
Свиная печень	225	Батон	28
Соя	200	Бобы	160
Чечевица	180	Брынза	35
Бобы	160	Булка сдобная	31
Грибы белые, сушеные	140	Виноград	4
Фасоль	128	Говядина	8
Петрушка	117	Говяжья печень	240
Папайя 1шт.	115	Горох	16
Печень трески	110	Горошек зеленый	12
Семена льна	108	Грейпфрут 1 шт.	30
Авокадо	90	Грецкий орех	77
Шпинат	80	Гречка	32
Грецкий орех	77	Грибы белые, свежие	40

ГЛАВА 4

защелачивание организма

Популярные в Интернете методы защелачивания организма с использованием пищевой соды не имеют достоверных подтверждений в клинике и не одобрены медициной. По этой причине я не привожу подобных рецептов в этой книге. В то же время я полностью не отвергаю факт, что защелачивание организма в какой-то степени может влиять на кислую среду вокруг опухоли. Насколько это помогает лечению или профилактике онкологических заболеваний еще предстоит доказать исследованиями. Регулярное использование лимонного сока в приведенных мною рецептах также оказывает эффект защелачивания организма.

ГЛАВА 5

Углеводы

Большинство онкологических клеток (примерно 80%) обладают уникальной способностью поддерживать высокую степень утилизации глюкозы (эффект Варбурга). Это является главной причиной того, что диета при онкологических заболеваниях не должна сильно повышать глюкозу крови.

Чрезмерное употребление простых углеводов приводит к ожирению. Каким образом? Простые углеводы – провокаторы аппетита. Простые углеводы вызывают выброс больших количеств инсулина в кровоток, что способствует проникновению глюкозы внутрь клеток, в том числе и онкологических. Жировые клетки вырабатывают гормоны, которые вызывают нарушения в гормональной системе и приводят к гормонозависимым видам рака – рак молочной железы, рак яичников и др.

Многочисленные исследования показали, что ожирение достоверно увеличивает риски рака молочной железы и рака матки.

Диета с низким гликемическим индексом/нагрузкой является наиболее оптимальной для предотвращения и лечения онкологических заболеваний. Исключите из своего рациона продукты с высоким гликемическим индексом и контролируйте размер порций. Степень подъема глюкозы в крови зависит не только от гликемического индекса продукта, но и от его количества, то есть размера порций. Я рекомендую использовать глюкометр и проверять уровень глюкозы в крови через 60 и 120 минут после еды. Подберите свой рацион так, чтобы в нем не было продуктов, которые вызывают подъем глюкозы выше 7.0 ммоль/л.

Сахар

Большинство раковых опухолей используют глюкозу как источник энергии. При отсутствии глюкозы рост опухоли резко замедляется. По этой причине я рекомендую полностью исключать сахар и мучные изделия из рациона питания онкобольных. Необходимо, также, ограничить потребление молока, так как в нем содержится молочный сахар. При избыточном потреблении белка аминокислоты могут конвертироваться в глюкозу. Поэтому ежедневная доза белка не должна превышать 1 г на 1 кг массы тела. Исключаются и крахмалистые продукты – картофель и др. Для уменьшения всасывания глюкозы из сложных углеводов я рекомендую использовать препарат Акарбоза (Acarbose).

Кетогенная диета

Ограничение потребления углеводов до 30—50 г в сутки помогает ограничить поступление глюкозы к онкологическим клеткам, что может замедлить прогрессирование заболевания. Рацион строится на основе жиров и белков, с небольшим количеством овощей. Решение о переходе на кетогенную диету обычно принимается после оценки состояния больного. Не всем онкобольным показана кетогенная диета. В профилактике онкологических заболеваний кетогенная диета не имеет преимуществ по сравнению с другими типами питания.

Белок

Для больных раком потребление избыточного количества белка не желательно, так как излишки белка могут увеличивать концентрацию глюкозы в крови. Слишком мало белка также не желательно, так как белок нужен для эффективной работы иммунной системы. Необходимо среднее значение. Ориентируйтесь на 0.6—0.8 г на 1 кг массы тела. Питание онкобольных отличается от диеты для профилактики главным образом тем, что исключаются животные источники белка и простые углеводы. В животном белке (включая некоторую рыбу) содержатся аминокислоты, которые стимулируют ген mTOR, регулирующий рост и деление клеток. Самыми сильными аминокислотными активаторами mTOR являются лейцин, аргинин, метионин, лизин. В научных исследованиях показана сильная метиониновая зависимость опухолей (эффект Хоффмана). Для роста онкологическим клеткам необходим глутамин, который содержится во многих продуктах питания. Ограничить поступление глутамина из продуктов питания крайне сложная задача. Среди растительных продуктов соя содержит наибольшее количество глутамина. По этой причине необходимо избегать ее потребления. Снизить концентрацию глутамина в крови помогают физические нагрузки, краткосрочное голодание (циклическое голодание).

Основными источниками белка должны быть белковые коктейли из растительного белка, орехи, бобовые (умеренно), крупы (гречка, ячка и др.), пророщенные зерна (подсолнух, пшеница, красная чечевица, нут, маш).

Пророщенные зерна содержат полезные биоактивные вещества и являются хорошим источником легкоусвояемого белка.

Жир

Примерно 20% опухолей используют жир как главный источник энергии. Рекомендации по питанию для таких пациентов отличаются от приведенных в этой книге.

Исследования отмечают полезную роль Омега-3 жиров для больных раком молочной железы и некоторых других видов.

Чрезмерное потребление жира провоцирует некоторые виды рака. К ним относится рак простаты, рак прямой кишки. Использование кетогенной диеты в лечении рака почки и меланомы приводило к ухудшению состояния. Также исследования показали, что кетогенная диета может ухудшить прогноз у пациентов с метастазирующим раком груди.

Важное правило: если у вас появилось онкологическое заболевание то прежде, чем менять свою диету необходимо проверить в базе данных исследований как Ваш тип онкологического заболевания реагирует на кетогенную диету. Переходить на кетогенную диету следует при наличии положительных подтверждений из исследований на людях.

Если имеется наследственная предрасположенность к раку простаты, прямой кишки, почек то необходимо контролировать потребление жиров в профилактических целях.

Избегайте трансжиров и продуктов, которые их содержат. Не пользуйтесь маргарином, майонезом, соусами, готовыми салатами и пастами (например, паста из морепродуктов). Потребляйте поменьше жареного. Готовьте на пару или запекайте. Если жарите, то лучше использовать топленое сливочное масло.

Избегайте растительные масла, прошедшие промышленную обработку (рафинирование или дезодорацию). В процессе переработки образуются глицидиловые эфиры, которые ВОЗ относит к канцерогенам. Также, покупайте масла холодного механического отжима. Глицидол и глицидиловые эфиры образуются в масле в момент нагревания при температурах выше

200 градусов Цельсия. Это одна из причин, почему я рекомендую готовить на пару или в аэрогриле, а не жарить на масле.

Избегайте окисленные растительные масла. Они вызывают воспаление и создают благоприятную среду для развития онкологических клеток. Жарка на растительном масле приводит к быстрому окислению жира. Важно помнить, что контакт с воздухом полиненасыщенных растительных масел приводит к их окислению. Храните растительные масла в плотно закрытой таре и в темном месте.

Заправляйте салаты маслом и тут же съедайте. Не храните заправленные салаты в холодильнике. Масло под воздействием кислорода окисляется и становится вредным. Некоторые исследования показывают, что у больных раком понижен уровень

Омега 3 жиров по сравнению со здоровыми людьми. Поэтому я рекомендую увеличить их потребление за счет льна. Вместо льняного масла можно использовать рыжиковое (ложный лён).

Сахарозаменители

В первое время вместо сахара можно использовать сахарозаменители. Вы можете использовать Стевию (Стевиазид), которая вырабатывается из растения. Существуют сахарозаменители, которые положительно влияют на микрофлору кишечника, и тем самым способствуют улучшению функции иммунной системы. Это ксилит и эритрит. Не злоупотребляйте количеством сахарозаменителя. Сахарозаменители могут вызывать рефлексорный выброс гормона инсулина из поджелудочной железы. Этот гормон стимулирует рост и деление клеток. Ваша цель это полностью отказаться от простых углеводов и сахарозаменителей.

ГЛАВА 6

Грибы

Существует большое разнообразие грибов. Среди них есть полезные, которые помогают в борьбе с раком, но есть и множество вредных, патогенных.

Шиитакэ это самый известный и самый популярный гриб, который обладает высочайшими противоопухолевыми качествами.

В XIVв. китайский врач Ву Руи (Wu Rui) обнаружил, что грибы шиитакэ проявляют значительную активность в борьбе против рака. И он лечил больных настойками и отварами из этих грибов. Архивные свитки содержат не только советы по применению этих грибов при злокачественных опухолях, но и точные рецепты. Эти рецепты, к сожалению, такая же консервативная китайская официальная онкология просто не принимала к сведению достаточно долгое время. Реабилитировали эти рекомендации, как ни странно, венгерские микробиологи. В 1981 году на Конгрессе Венгерского Общества Микробиологов венгерский ученый д-р Л. Рети (L. Rethy) и его коллеги заявили, основываясь на результатах собственных опытов по воздействию шиитакэ на раковые клетки у животных, что применение грибов шиитакэ представляют уже научный факт.

Фундаментальные исследования в этом плане были проведены в 1969 году д-ром Тетсуро Икекава (Tetsuro Ikekawa) в Университете Пурдуэ (Purdue) в Токио – японский эквивалент Национального Института Рака в США. Шиитакэ приготовили в виде водного экстракта и вводили в желудок мышам с имплантированными внутримышечными опухолями под названием Саркома-180. Лишь за одним исключением все грибы показывали высокий уровень торможения роста опухолей (72 – 92%).

Для многих людей будет открытием информация о том, что в организме каждого человека живут плесневые грибы *Raecilomyses* с условно патогенными свойствами. Они в виде спор циркулируют в крови. Их количество находится под контролем иммунной системы. У здорового человека можно обнаружить до 6 тыс. спорул этого гриба. При ослаблении иммунитета гриб начинает размножаться и его количество может удваиваться и утраиваться, приводя к бронхиальной астме, аллергиям, острой или хронической усталости, головным болям.

Стресс уменьшает количество циркулирующих в крови иммуноглобулинов (защитных антител), что также позволяет грибам размножаться. Химиотерапия ослабляет работу иммунной системы, приводя к увеличению концентрации грибов. Грибы выделяют ряд токсических веществ, которые отравляют организм и вызывают плохое самочувствие.

Кроме того, большое разнообразие грибов живет в кишечном тракте. Например, всем известны грибы рода *Candida*. Ослабление функции иммунной системы также приводит к их размножению и общей интоксикации организма продуктами, которые эти грибы выделяют. В настоящее время у онкологических больных отмечается существенная распространённость грибковых инфекций, обусловленных оппортунистическими грибами, к числу которых относятся и кандидоз.

Микоз обусловлен дрожжеподобными грибами рода *Candida*, широко распространёнными в природе. Их можно обнаружить в воздухе, почве, воде, на предметах обихода, продуктах питания, а также на слизистой оболочке пищеварительного тракта, гениталий и коже у людей. Патогенными считаются более 10 видов дрожжеподобных грибов, из них основным является *Candida albicans*, хотя в последние годы отмечается неуклонный рост других

видов *Candida*, называемых *Candida non—albicans* (*Candida krusei*, *Candida tropicalis*, *Candida parapsilosis*), реже встречаются другие дрожжеподобные грибы (*Mucor*, *Fusarium spp.* и др.).

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.