

РЕНАТА РАВИЧ

БИОЛОГИЯ НАДЕЖДЫ

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



Рената Равич

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

«Издательские решения»

Равич Р.

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

Р. Равич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834598-2

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

ISBN 978-5-44-834598-2

© Равич Р.

© Издательские решения

Содержание

Благодарность	6
Аннотация	7
Важное предупреждение	8
Предисловие научного редактора Т. В. Орловой	9
По... берегись!	11
Причины возникновения рака	12
Антираковая программа профилактики	14
Физическая составляющая (базис здоровья)	15
Снизить по возможности воздействие	17
Эмоциональная составляющая	18
Интеллектуальная составляющая	19
Профилактика онкологических заболеваний с помощью питания	20
Чем себя побаловать!	25
Ешьте... радугу противораковых продуктов	27
Рак излечим в XXI веке!	28
Подключите дополнительные методы самопомощи!	30
Введение	32
Ставьте себе реальные цели!	34
Часть I	36
Помогите своему телу! Физические методы самопомощи	37
Глава I.1	38
Роль наследственности	38
Проблема физиологической незрелости	39
Иммунная система – первая линия обороны	40
Иммунитет стараемся укреплять постоянно!	40
Глава I.2	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Биология надежды

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

Рената Равич

Научный редактор Т. В. Орлова

Дизайнер обложки Александр Минц

© Рената Равич, 2017

© Александр Минц, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4483-4598-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарность

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

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

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

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

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

Будьте здоровы и счастливы!

Ваша Рената Равич

Аннотация

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

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

Важное предупреждение

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

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

Предисловие научного редактора Т. В. Орловой

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

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

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

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

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

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

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

По... берегись!

Возможные пути профилактики рака

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

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

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

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

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

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

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

Причины возникновения рака

90—95% – внешние причины возникновения рака.

Нездоровая диета – 30—35%

курение – 25—30%

алкоголь 4—6%

ожирение 10—20%

инфекции 15—20%

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

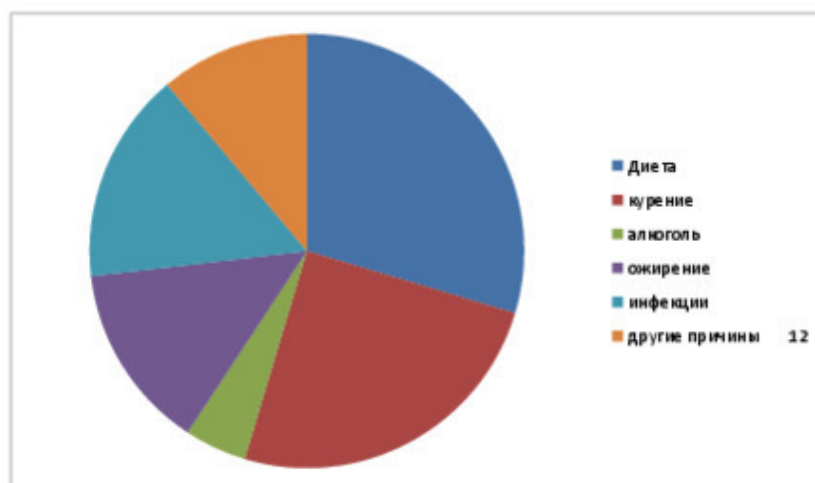


схема причин возникновения рака

Антираковая программа профилактики

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

Физическая составляющая (базис здоровья) Как улучшить физическое здоровье?

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

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

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

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

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

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

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

Проводить профилактику кандидозов:

постоянное укрепление иммунитета;

восстановление здоровой микрофлоры с помощью пробиотиков;

использование цельных молочнокислых продуктов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Снизить по возможности воздействие канцерогенных факторов окружающей среды

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

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

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

Эмоциональная составляющая

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

Интеллектуальная составляющая

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

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

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

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

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

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

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

Предлагаемые ниже рекомендации по **профилактическому питанию** взяты из книги Макса Герзона «Терапия рака» (1959). Читатель может сам убедиться, насколько эти рекомендации совпадают с рекомендациями других натуропатов (см. ниже), хотя авторы никогда не встречались, не знали о работах друг друга и не читали этих книг (Интернета еще не было).

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

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

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

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

На 3/4 потребляемая пища должна включать все виды **фруктов и овощей, зелень и пр.** Фрукты лучше свежие, небольшая часть может быть приготовлена различными способами: свежеприготовленные фруктовые соки (в частности, из апельсинов или грейпфрутов, не забудьте снимать горькую кожицу между дольками!), винограда (предпочтительнее, темных сортов), яблок, слив, абрикосов и пр.). Кроме соков и свежих фруктов, готовьте фруктовые салаты, холодные фруктовые супы, банановое пюре, сырые тертые яблоки, яблочное пюре, печеные яблоки и т. д. К фруктам относятся ягоды: земляника, клубника, черника, малина и пр. ягоды,

а также бахчевые: арбузы, дыни. Можно использовать компоты из домашних заготовок и готовить компоты из любых сухофруктов, особенно в зимний период.

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

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

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

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

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

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

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

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

Примечание Ренаты Равич. При язвенной болезни желудка и/или двенадцатиперстной кишки, гастрите и колите в стадии ремиссии сырые овощи тереть **только на мелкой терке** и буквально 2—3 минуты пропарить в дуршлаге, т. к. сырая клетчатка плохо переносится. При обострении язвы и при язвенном колите **сырые овощи исключаются** (даже в тертом виде)! Вместо них используются соки пополам с отваром геркулеса, печеные яблоки и пюре из тушеных овощей как источники витаминов и минеральных веществ и клетчатки. При болезнях почек **нельзя** есть черную редьку; при язве желудка и двенадцатиперстной кишки запре-

щен сырой репчатый лук, его лучше спечь или пассеровать; чеснок можно добавлять в еду понемногу, но следует тереть его на мелкой терке или выдавливать с помощью давилки для чеснока.

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

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

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

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

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

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

Итак, **3/4 профилактического антиракового рациона**, рекомендуемого д-ром М. Герзоном, а также многочисленными сторонниками естественного оздоровления, должны включать свежие соки, зеленый и травяные чаи, фрукты, овощи, зелень, молочнокислые продукты, творог, сыры, яйца, специи. Некоторые специалисты добавляют бобовые, орехи, грибы. В общем, что-то близкое к «диете каменного века». Ведь чтобы съесть мясо, надо было сначала побегать как следует, поохотиться и поймать животное! Да и рыбу поймать не так-то просто! Тем не менее, как видите, с голоду умереть трудно.

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

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

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

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

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

Чем себя побаловать!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



овощи – ваши лучшие друзья

Ешьте... радугу противораковых продуктов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рак излечим в XXI веке!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подключите дополнительные методы самопомощи!

Дополнительные способы помощи при лечении онкологии включают:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

Ставьте себе реальные цели!

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

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

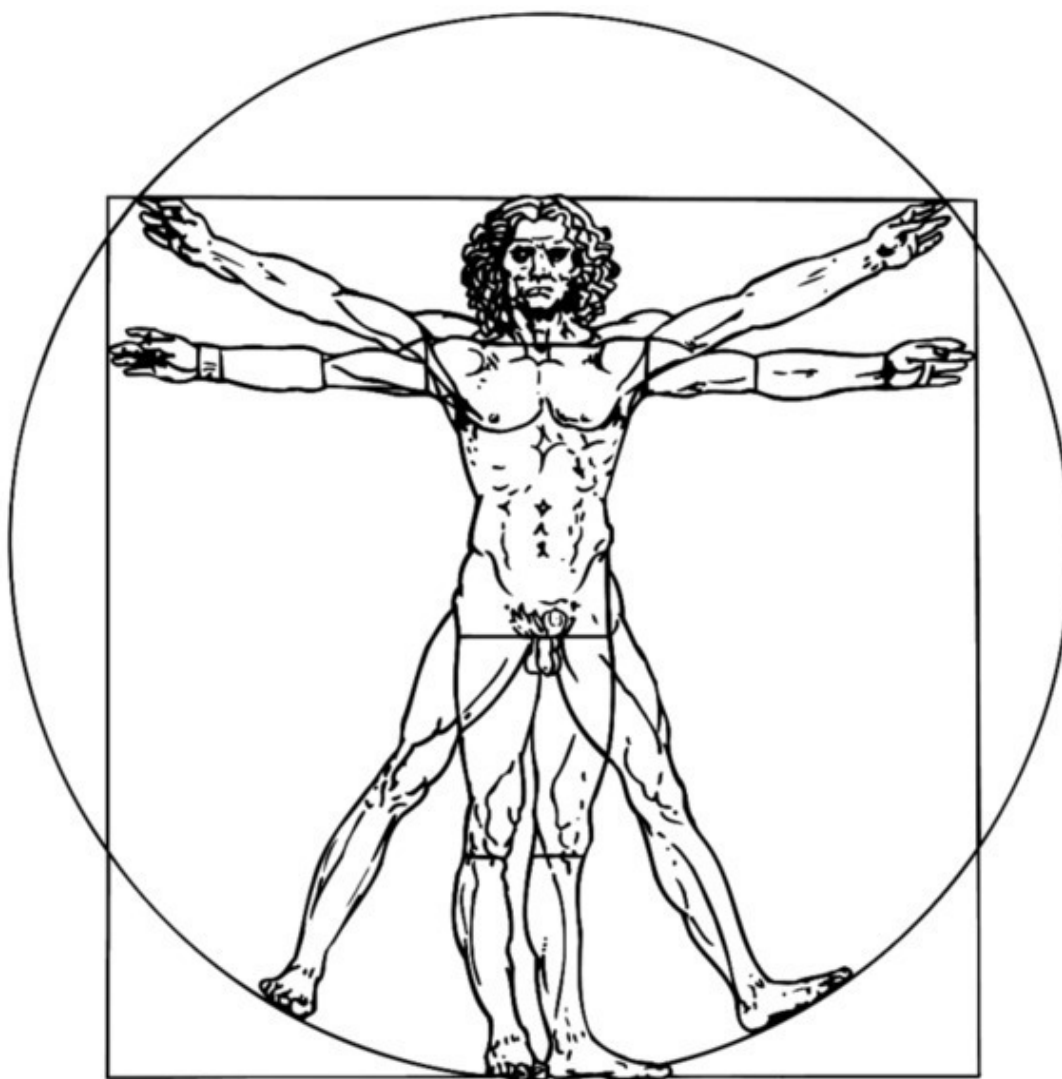
Все разнообразные дополнительные пути поддержки любых, в том числе онкологических пациентов, основываются на фундаментальном принципе: **«Природа исцеляет, врач помогает»**. Он провозглашен еще в V веке до н. э. великим врачом Гиппократом, который считается «отцом» клинической медицины. Знаменитый ученый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

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

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

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

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



символ науки – витрувианский человек Леонардо да Винчи

Часть I

Помогите своему телу!

Физические методы самопомощи

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

Глава I.1

Рак не есть локальное заболевание

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

Роль наследственности

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



проф. И. А. Аршавский (1903—1996)

Проблема физиологической незрелости

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

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

Отсюда вывод: на родителей ложится непосредственная ответственность за:
подготовку к зачатию,
здоровое проведение беременности,
раннее прикладывание к груди и полноценное грудное вскармливание,
обучение детей здоровому образу жизни в будущем,
формирование у них правильного отношения к еде,

полноценное насыщение организма детей аминокислотами, витаминами, макро- и микроэлементами, ферментами,
закаливание и
укрепление иммунитета

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

Иммунная система – первая линия обороны

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

Иммунитет стараемся укреплять постоянно!

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

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

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

Глава I.2

Оздоровление кожи

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

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

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

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

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

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.