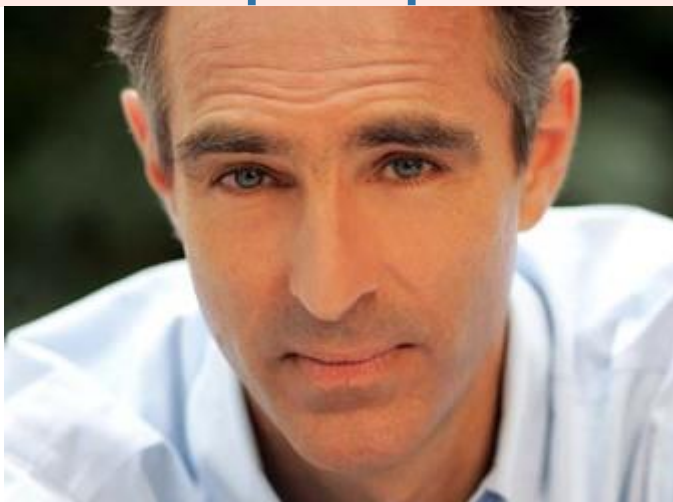


## Питание против рака



Давид Серван-Шрейбер — доктор медицины, врач-нейропсихиатр и психолог. Заболев одной из опасных форм рака – глиобластомой головного мозга, Давид Серван-Шрейбер более 15 лет на профессиональном уровне занимается онкологией, изучая, анализируя и применяя на практике все возможности, чтобы не только излечиться от рака, но и не допустить его возникновения.

*Во вступлении к книге «Антирак. Новый образ жизни» автор говорит: «Эта книга описывает естественные методы поддержания здоровья, которые препятствуют развитию рака или усиливают эффект его лечения. Они призваны дополнять обычные методы лечения (такие, как хирургия, радиотерапия, химиотерапия). Содержание книги не может заменить врачебную консультацию. Ее не следует использовать для постановки диагноза или в качестве руководства для самолечения».*

### **Зеленый чай**

Содержит большое количество полифенолов, называемых катехинами. Один из них, эпигаллокатехингаллат (ЭГКГ), относится к числу самых сильных пищевых молекул, не дающих раковым клеткам создавать новые кровеносные сосуды. Молекулы ЭГКГ разрушаются во время ферментации (процесса необходимого для получения черного чая), но зеленый чай не подвергается ферментации. Можно пить до 6 чашек зеленого чая в день. Свои целебные свойства заваренный зеленый чай теряет спустя час или два.

### **Овощи семейства крестоцветных**

Среди крестоцветных автор особенно выделяет капусту. Брюссельская, черешковая, китайская, цветная и брокколи содержат сульфوران и индол-3-карбинолы, молекулы которых успешно борются с раком, также они способны нейтрализовать некоторые канцерогены, поступающие в организм.

### **Чеснок, лук, лук-порей, лук-шалот, шнит-лук**

Серосодержащие компоненты, входящие в состав лука и чеснока, уменьшают действие нитрозаминов, канцерогенных, высокотоксичных соединений, образующихся в пережаренном мясе и при сгорании табака. Также они способствуют апоптозу (гибели клеток) при раке толстой кишки, молочной железы, легких, простаты и при лейкемии. Кроме того, все растения этого семейства способствуют регуляции уровня сахара в крови. Это, в свою очередь, снижает секрецию инсулина и ведет к снижению роста раковых клеток.

### **Овощи и фрукты, богатые каротинами**

Морковь, тыква, томаты, хурма, персики, абрикосы, свекла и все виды яркоокрашенных овощей и фруктов (оранжевые, красные, желтые, зеленые) содержат вещества, которые усиливают иммунную систему, стимулируют рост здоровых клеток и противостоят росту клеток опухоли.

### **Ягоды**

Земляника, малина, черника, голубика, ежевика и клюква содержат эллаговую кислоту и большое количество полифенолов. Они стимулируют механизмы выведения канцерогенных веществ и подавляют ангиогенез (образование новых кровеносных сосудов в опухоли).

### **Травы и специи**

Розмарин, тимьян, орегано, базилик, мята (список неполный), богаты эфирными маслами из класса терпенов. Эти масла способствуют апоптозу раковых клеток, а также уменьшают их распространение, блокируя ферменты, необходимые для вторжения в окружающие ткани. Всем известные петрушка и сельдерей содержат апигенин. Апигенин блокирует рост новых кровеносных сосудов, питающих опухоль.

### **Морские водоросли**

Морские водоросли содержат вещества, замедляющие развитие рака молочной железы, простаты, толстой кишки и кожи. Фукоидан (он есть в морской капусте) стимулирует иммунные клетки, включая клетки-киллеры. Фукоксантин, окрашивающий водоросли в бурый цвет, блокирует рост раковых клеток в простате. Морские водоросли можно добавлять в салаты или супы.

### **Антираковая тарелка**

Антираковый рацион, в основном, состоит из овощей или бобовых, приправленных оливковым маслом (каноловым или льняным), небольшим количеством натурального сливочного масла, чеснока, трав и специй. Необходимо отступить от вредных пристрастий, когда на тарелке лежит большой кусок мяса, а по бокам мало овощей.

