

# Противораковое питание от ВВГ



Козлова О.Е  
врач-терапевт  
кандидат медицинских наук



# Основы макробиотики Дзэн Джоржа Озавы:

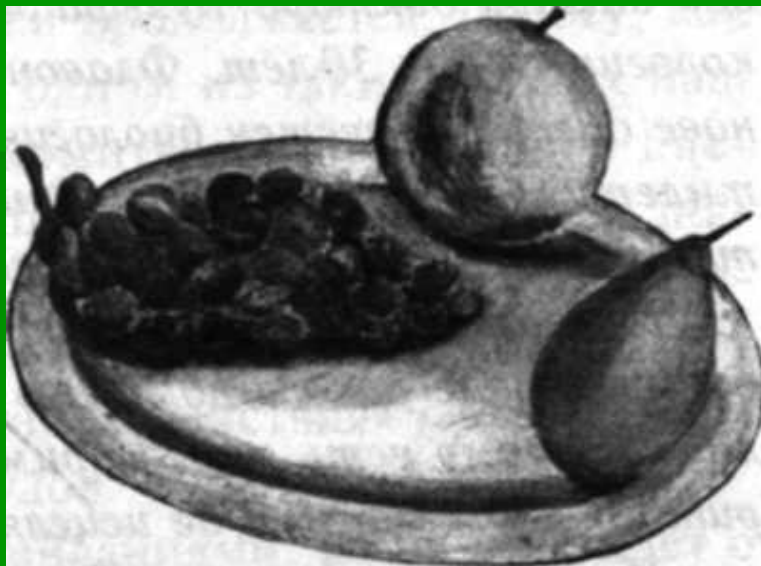
## Рекомендации по питанию:

- 1. Уменьшите потребление соли, берите ее совсем мало.
- 2. Исключите маслянистую и жирную пищу (животные жиры).
- 3. Используйте вместо этого растительное масло в минимальном количестве.
- Джорж Озава: "Подобно тому, как старая штукатурка отваливается от стены дома, так и рак покидает организм на фоне рисовой диеты".



# Работа организма зависит от питания

- Владимир Добкин  
«АНТИРАКОВАЯ ДИЕТА  
доктора Ласкина»-  
макробиотика+  
раздельное питание



- «Уже доказано, что диетой можно лечить больных атеросклерозом, онкологическими заболеваниями, такими, как лимфомы, рак репродуктивной системы, рак толстого кишечника, а ведь эти разновидности в общей сложности составляют половину всех раковых заболеваний.» В.Ласкин:
- «Я не исцеляю, а продлеваю человеку жизнь».

Кому-то три года (и это безнадежному), кому-то 15—20. Комментарии излишни.

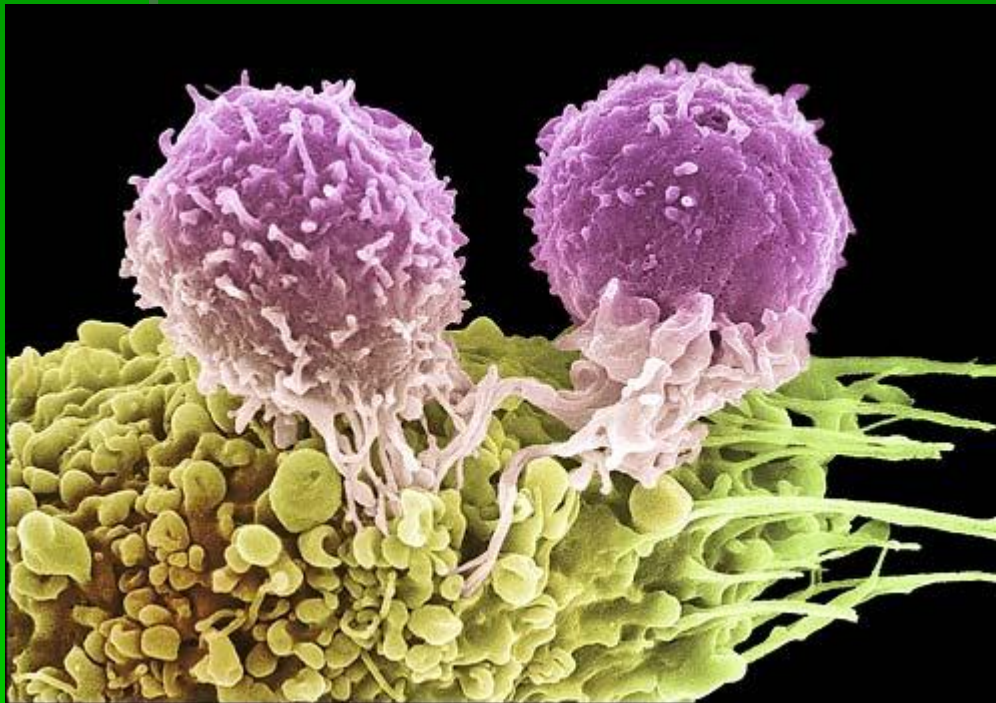
## ЛЮДИ, КОТОРЫМ ПОМОГЛА ДИЕТА ЛАСКИНА

- Б. С., 34 года. Рак левой молочной железы III стадии. Обратилась после радикальной мастэктомии (удаление железы) и рентгенотерапии. Прошла курс х/т и 3 года выдерживала 100-процентную злаковую диету. В дальнейшем исключила из рациона соль (только 0,5 грамма в день), сахар, животные белки. Обследовалась в течение 16 лет: метастазы не появились.
- • Б. М., 38 лет. Рак правой молочной железы IV стадии, метастазы в легкое. Больная переведена на 100-процентную злаковую диету. Через три месяца при контрольном обследовании метастазы в легких не были выявлены.
- • Б. К., 15 лет, лимфогранулематоз с поражением лимфатических узлов выше и ниже диафрагмы. Шесть курсов х/т эффекта не дали — лимфатические узлы увеличились. Больную перевели на 100-процентную злаковую диету и провели еще один сеанс химиотерапии. Больная находилась на диете 24 недели. Позже родила двух дочерей. Через 15 лет после лечения: рецидива ЛГМ не выявлено.
- • Б. И., 58 лет. Рак предстательной железы с метастазами в кости таза, с прорастанием в уретру. Сильный болевой синдром при мочеиспускании. При переводе на злаковую диету болевой синдром купировался через 7 дней. Больной прожил без болей 3 года.
- • Б. М., 63 года. Рак правой молочной железы II стадии. Комплексное лечение. Через 9 лет обнаружены метастазы в 12-м грудном позвонке с компрессионным переломом и сдавливанием спинного мозга, вялый паралич обеих нижних конечностей. Больной назначены 100-процентная злаковая диета и лечение положением — лежать на спине на деревянном щите. Через 6 недель больная встала на костыли и пошла.

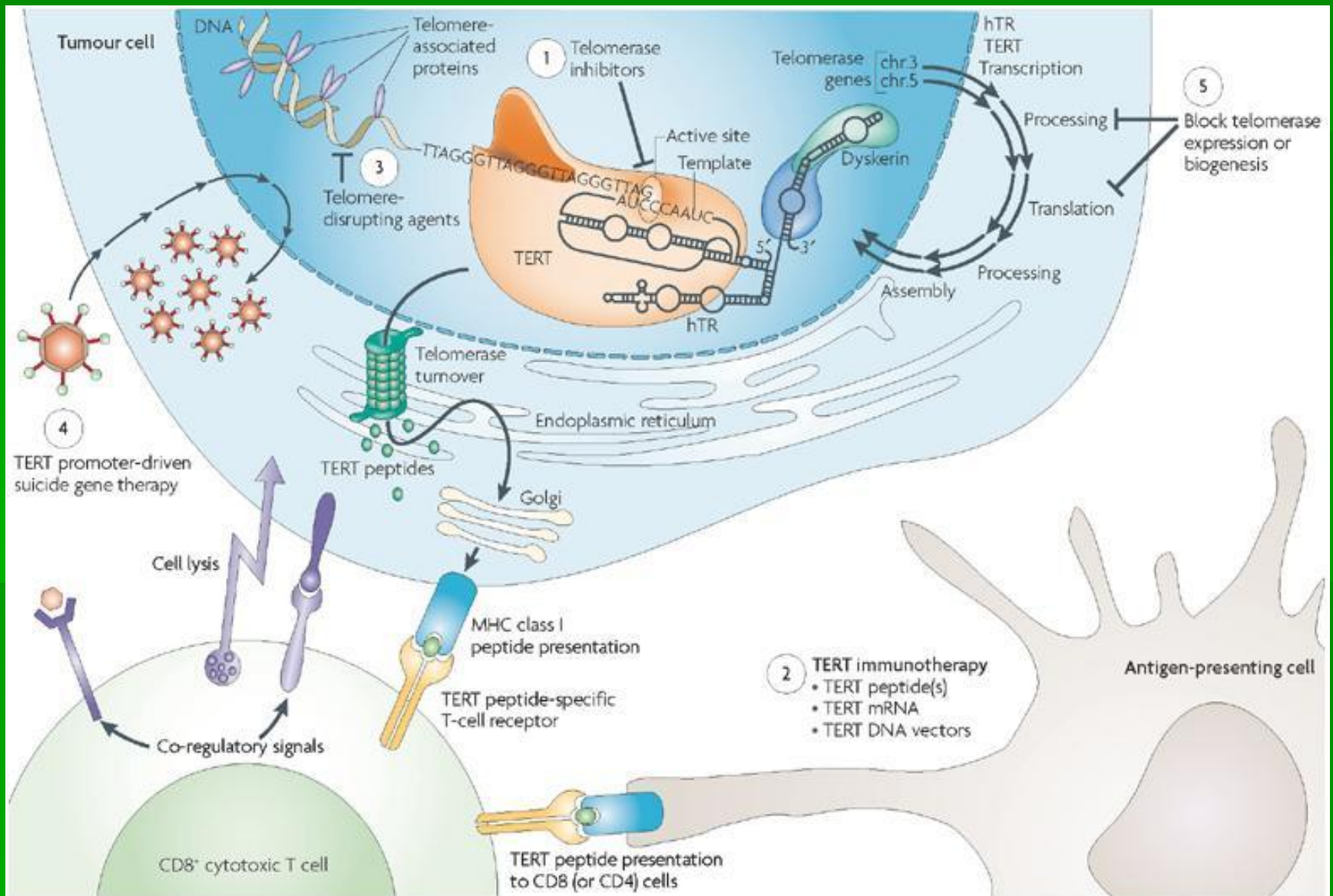
# Как работает иммунная система?

Т-лимфоциты на  
раковой клетке

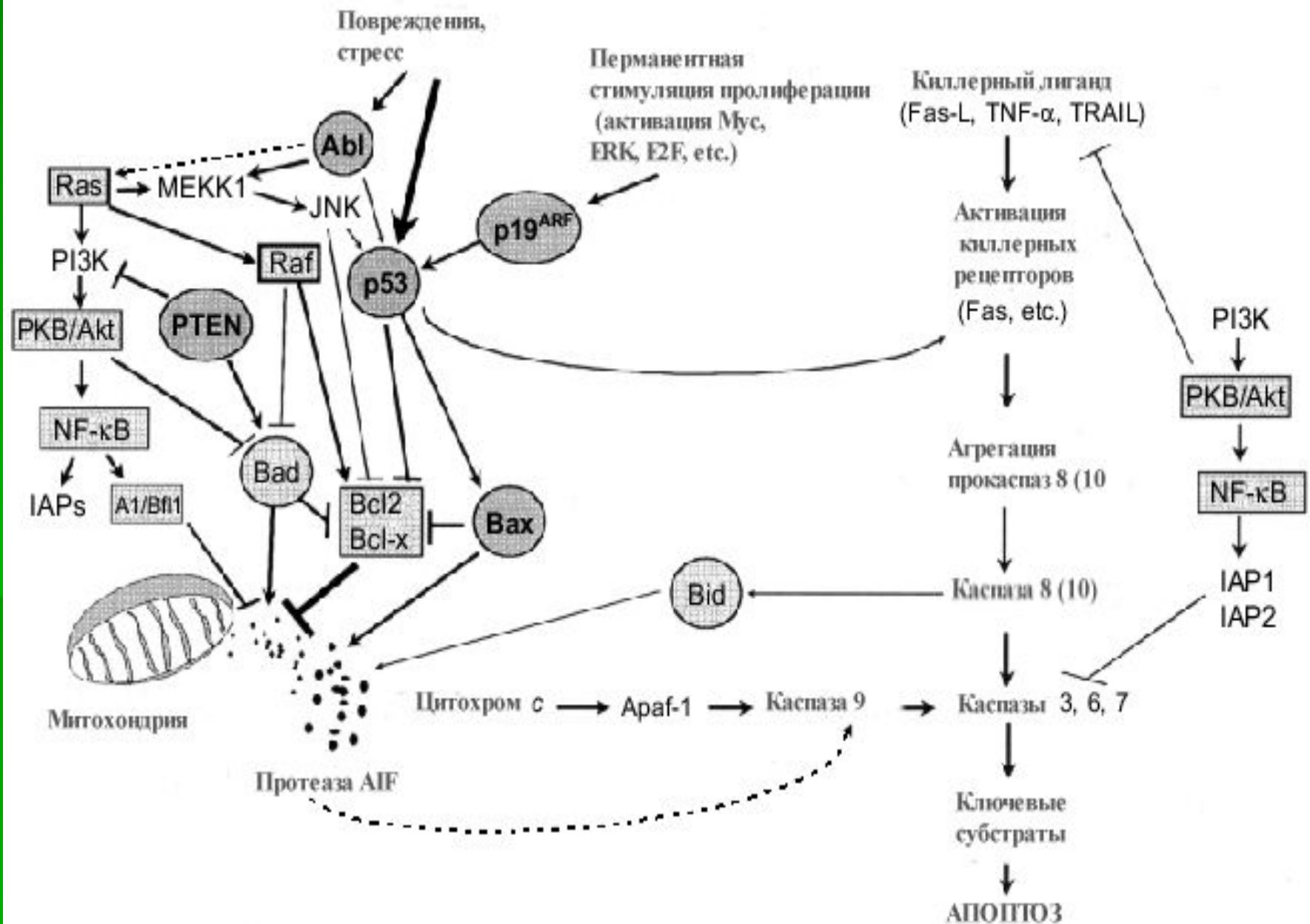
- Раковые клетки



# Противораковая иммунная защита



# Схема апоптоза опухолевых клеток



## Механизмы усиления апоптоза

- Подавление экспрессии генов, отвечающих за синтез антиапоптогенных белков Bcl-2 и возрастание коэффициента Bax/Bcl2
- Усиление конформационных изменений Bax с последующей транслокацией его из цитозоля в митохондрии, приводящие к уменьшению мембранного потенциала и высвобождением цитохрома C. Появление цитохрома C в цитозоле активирует каспазу-9 и каспазу-3.
- Подавление экспрессии гена, отвечающего за синтез белка – ингибитора апоптоза (IAPs) .
- Фосфорилирование митоген-активированной протеинкиназы (МАРК), возрастание внутриклеточного Ca<sup>++</sup>, приводящие к активному образованию агрессивных соединений кислорода.
- Образование ДНК-комплексов с топоизомеразой-I и топоизомеразой-II, запускающее клеточную гибель.
- Усиление апоптоза, возникающего под действием химиопрепаратов (апигенин+5ФУ)
- Блокирование клеточного цикла злокачественных клеток в S- и G2/M-фазах.



# Функции гена p53

- В клетке он находится в двух состояниях: в латентном, то есть спокойном, и в возбужденном, активном.

## Функции гена p53 в состоянии спокойствия:

- распознавание и исправление ошибок, возникающих в ходе репликации — сложном процессе в организации внутренней структуры ядра клетки;
- если ошибок много, p53 вызывает остановку размножения аномальных клеток либо их гибель, т.е. запускает «программу смерти».

## В активном состоянии ген p53 подавляет:

- чрезмерную активность клеточного деления;
- кодирует белок, от которого зависит апоптоз (гибель больной клетки);
- останавливает цикл клеточной жизни в любой фазе деления клетки;
- останавливает миграцию клеток (метастазирование).

## Некоторые научные доказательства

- Именно мутации гена p53 в 50-60% случаев ответственны за возникновение новообразований.
- Реабилитируя ген p53, кверцетин помогает в лечении рака молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника, лёгкого, мозга, лимфосаркомы, лимфогранулематоза.
- Финскими учёными выявлено, что у мужчин с более высоким содержанием кверцетина в организме риск заболеть раком лёгких на 60% меньше

## Что ослабляет иммунную систему?

- 1. Стресс, точнее, гормоны коры надпочечников, которые образуются как реакция на стресс. Продолжительность стресса более двух недель подряд- уже опасна. Наступает глубокая депрессия иммунной системы, возникают условия для ускользывания мутантных клеток от иммунного надзора. Они могут перейти в автономное существование.
- 2. Все медикаменты: антибиотики, препараты сульфаниламидного ряда, все химиопрепараты, применяемые в онкологии. Поэтому после курса химиотерапии обязательно надо проводить реабилитационные мероприятия по восстановлению иммунитета.
- 3. Все жаропонижающие лекарственные препараты. Практически все медикаменты не безразличны для иммунной системы.
- 4. Нерациональное питание, в том числе переедание.
- 5. Вредные привычки: курение, алкоголь.

## Основные виды биофлавоноидов и их источники. Кверцетин.

Название	Растительные источники	Действие
<i>Катехины</i>	чайный лист, земляника лесная и пр	антиоксиданты
<i>Лейкоантоцианидины</i>	Те же	То же
<i>Антоцианы (ярко окрашенные продукты-оранжевого, розового, красного, фиолетового цвета)</i>	черная смородина, красный виноград, крыжовник, свекла и пр	сильные антиоксиданты Стимулируют рост коллагена
<b>Флавоны :</b> <b>-апигенин,</b>  <b>-лютеолин</b>	Петрушка, сельдерей, орехи, яблоки, апельсины  Сельдерей	антиагрегантное Спазмолитическое Противораковое-рост сосудов Противовоспалительное, мочегонное Проф-ка Альцгеймера
<b>Флавонолы:</b> <b>-кверцетин,</b> <b>-рутин (гликозид),</b> <b>-кемпферол</b>	гречневая крупа, красный виноград, цитрусовые, брусника, брокколи, черника, клюква, арония и пр	Антигистаминное Противовоспалительное, противораковое Мочегонное, гипоазотемическое
<i>Изофлавоноиды</i>	Соя, красный клевер, брокколи	Гормоноподобное Противораковое

# Биофлавоноид кверцетин

- Кверцетин — флавонол, обладающий противоотечным, спазмолитическим, антигистаминным, противовоспалительным действиями; антиоксидант, диуретик. Входит в группу «витамин Р».
- Проявляет антиоксидантный, радиопротективный и противоопухолевый эффект. Ингибирует энзимы (липоксигеназу), провоспалительные медиаторы, выброс гистамина.
- Из кверцетина могут образовываться другие флавоноиды.
- Кверцетин входит в состав лекарственных препаратов, применяемых в лечении бронхиальной астмы, заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожогов, обморожений, воспалений.
- Используется и при лечении катаракты.  
Помогает в лечении рака молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника, лёгкого, мозга, лимфосаркомы, лимфогранулематоза
- Имеется в составе препаратов, используемых в профилактике атеросклероза и заболеваний суставов (артроза, артрита).
- Входит в состав косметических средств, предназначенных замедлять старение кожи.



## Источники кверцетина в природе:

растения (преимущественно красного, багрового цвета): *гречневая крупа*, лук (особенно красный; содержание выше во внешних оболочках), яблоки, перец, чеснок, *красный виноград*, чай, цитрусовые, тёмная вишня, *брусника*, томаты, *брокколи*, малина, черника, *клюква*, *арония*, рябина, облепиха, некоторые сорта мёда (эвкалиптовый, чайного дерева), орехи, цветная и кочанная капуста, красное вино, оливковое масло...

- Во многих растениях он встречается в форме более сложного вещества рутин (гликозида кверцетина).

# Когда еще может помочь диета Ласкина?

- ожирение
- атеросклероз и повышение холестерина
- гипертоническая болезнь
- отеки при сердечной недостаточности
- подагра
- хронический панкреатит

## **Обязательные правила противораковой диеты В. Ласкина:**

- 1) включать в диету сырые продукты;
- 2) минимум тепловой обработки;
- 3) исключить из потребления консервированные продукты;
- 4) обязательно включать в рацион пищевые волокна, добиться нормальной работы кишечника;
- 5) употреблять очищенную воду
- 6) ограничить потребление соли

### **Исключить питание несовместимыми продуктами!**

- Мясу, птице, рыбе подходят овощи и разнообразные травы (петрушка, сельдерей, укроп и другие), а вот картошка, крупы, макароны не подходят.
- Задача здорового питания — ускорить перистальтику, чтобы каловые массы не задерживались в кишечнике



## Нормы потребления жиров

- Следует снизить потребление жиров до уровня не более 30% от общего потребления калорий, а в дальнейшем и до 10%.
- Напомним, 1 г жиров содержит 9 ккал,
- 30% - это 57 г для диеты в 1700 ккал,
- 67 г для 2000 ккал и т. д.
- И еще: самая постная говядина содержит 15% жира. К тому же 100 г мяса - это 40 г чистого белка.

# Нормы потребления белков

- После 22 лет норма потребления белка для женщин — 45—50 г, для мужчин — 60 г.
- «Этому стоит следовать с юности, — считает Ласкин. — А вот американец съест в один присест граммов 300 мяса и получит все с избытком. В среднем американцы потребляют животного белка в 5 раз больше нормы! Отсюда многие их беды»
- Белок — пластичный материал, потребность в нем зависит от возраста. По программе ВОЗ необходимое количество белка для женщин после 35 лет — 0,32 г на килограмм их веса (идеальный вес — рост минус сто, беру этот показатель, хотя сейчас есть и другие), для мужчин — 0,37, плюс 12 единиц для людей физического труда.
- Нормы Российского института питания почти в два раза выше

# Диета Ласкина- гречневая каша+шиповник+свежие соки

- Установлено , что некоторые продукты, содержащие витамины, минералы и биологические соединения, обладают как иммуностимулирующим, так и антиканцерогенным действием.
- Это красная морковь, красный перец, зеленый лук, щавель, салат, абрикосы, рябина, алоэ, шиповник. Эти продукты содержат витамины С, А и Е (бета-каротин), и обладают способностью подавлять образование раковых клеток.
- Гречка и шиповник содержат флавоноиды (кверцетин, генистеин, апигенин, лютеолин), которые обеспечивают подавление любых разновидностей онкологии, на всех этапах развития опухоли за счет нормального восстановления комплекса, в котором находится ген p53.



- 100 г сухого черного чая содержат около 200 мг кверцетина, а зеленого – 224 мг. При заваривании чая в 200 мл переходит, соответственно, около 2 и 5,4 мг кверцетина.
- Кожура яблок (около 20 мг на 100 г),
- Лук, особенно красный (33 мг),
- Жгучий перец «Чили» (14,7 мг),
- некоторые виды слив (до 12 мг),
- спаржа (12,4 мг),
- фенхель (48 мг),
- клюква (15 мг),
- пыльца содержит около 21 мг кверцетина на 100 г.
- гречневая крупа (10-23 мг).

При тепловой обработке значительная часть кверцетина разрушается. Так, в 100 г обжаренной гречневой крупы его остается в среднем лишь около 7 мг.

# Клетчатка цельных злаков для профилактики рака



- Когда мы едим цельные злаки, овощи, клетки получают энергию, кишечник работает в физиологическом режиме, а время нахождения в организме продуктов питания не превышает 32 часов. При таком режиме канцерогенные вещества не успевают вступить во взаимоотношения с генным аппаратом клетки.
- Доказано, что люди, имеющие стул каждые 32 часа, болеют раком толстого кишечника реже, чем те, у кого он бывает раз в 72 часа.
- норма потребления клетчатки-25-30 г в сутки



## Еще один рецепт от доктора Ласкина — «мука жизни»

- Гречку, чечевицу и шиповник в равной пропорции размолоть в кофемолке, просеять, остатки растолочь в ступке и добавить к полученной муке.
- 2 ст. ложки этой муки развести в холодной кипяченой воде (зеленом чае) до состояния кашицы.
- Съесть за 20—30 минут до завтрака.
- Кверцетин в шиповнике меньше, зато имеются необходимые организму витамины.
- Чечевица-источник растительного белка, фолиевой кислоты и железа

# Состав и питательная ценность чечевицы (каша «Здоровяк N 78 »)



- К чечевице , гороху и злакам наш организм и наша пищеварительная система адаптированы генетически. Плоды чечевицы, более чем на треть состоят из белка. По своим питательным качествам, чечевичный белок ничем не уступает мясному белку.
- К тому же, он намного легче усваивается нашим организмом и не имеет тех жировых компонентов, которые сопровождают мясной белок.
- В состав белка чечевицы входит лецитин. Чечевица – рекордсмен по содержанию фолиевой кислоты и железа. Всего в 200 граммах продукта содержится дневная норма этих полезных веществ. Чечевицу рекомендуют при нарушениях обмена веществ, колитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях мочеполовой и нервной систем и сахарном диабете. Она также повышает иммунитет и, благодаря высокому содержанию клетчатки, нормализует работу ЖКТ.

## Какие еще продукты обладают необходимыми организму витаминами и минералами для борьбы с онкозаболеваниями?



- Продукты, содержащие витамин С: красный перец, кабачки, капуста, брокколи, лук, чеснок, помидоры, цитрусовые, смородина, малина, рябина.
- Зеленый чай, шиповник подавляют жизнедеятельность вирусов, являются иммуномодуляторами антиоксидантами
- *Шиповник коричный (майский)* славится наибольшим, по сравнению с другими растениями, содержанием каротина и аскорбиновой кислоты (6—18%). Витамина С в шиповнике коричном в 5—10 раз больше, чем в черной смородине, в 40 раз больше, чем в лимонах.
- В мякоти плодов шиповника кроме витамина С содержатся витамины В2, К, Р, фолиевая кислота, каротин и каротиноиды, яблочная и лимонная кислоты, микроэлементы.





## Растительные масла-источники витамина Е и ненасыщенных жирных кислот



- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО-источник омега 9 МНЖК (олеиновой)



- ЛЬНЯНОЕ МАСЛО-источник омега 3 ПНЖК (альфа-линоленовой)

# О вреде переизбытка омега-6 ПНЖК

- Избыточное употребление растительных масел, содержащих омега 6 ПНЖК (подсолнечного, кукурузного и пр.) при недостатке в рационе омега 3 ПНЖК ведет к риску развития рака молочной железы!
- Оказалось, что баланс между омега-3 и омега-6 жирными кислотами играет свою роль в развитии и росте некоторых форм рака: рак молочных желез, толстого кишечника и предстательной железы.
- Омега-3 жирные кислоты в комбинации с другими питательными веществами (напр. витамин С в комбинации с другими питательными веществами (напр. витамин С, витамин Е в комбинации с другими питательными веществами (напр. витамин С, витамин Е, бета-каротин в комбинации с другими питательными веществами (напр. витамин С, витамин Е, бета-каротин, и коэнзим Q10) играют исключительную роль в профилактике и лечении рака молочной железы.
- Результаты исследований показали замедление и, даже, обратное развитие рака толстой кишки на фоне ежедневного употребления продуктов, содержащих длинноцепочечные омега-3 жирные кислоты (эйкозапентаеновая кислота, EPA и докозагексаеновая кислота, DHA).
- В организме должно быть соотношение омега6 к омега3 как 5:1 (макс-10:1).
- В реальности мы имеем 30:1 !!!!!

## Полезные свойства ПНЖК омега-3 льняного масла

- уменьшают риск развития рака ободочной и прямой кишки, а также в общей сложности сокращают риск заболеть раком
- Способствуют нормализации артериального давления
- уменьшают инсулинорезистентность
- уменьшает уровень воспаления
- снижает уровень смертности от сердечных приступов
- способствует излечению болезни Альцгеймера.
- влияет на проявление генетически обусловленных заболеваний печени, сердца, мозга.
- замедляют развитие многих аутоиммунных заболеваний,
- увеличивают продолжительность жизни.

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЬНЯНОГО МАСЛА В  
СРАВНЕНИИ С ДРУГИМИ МАСЛАМИ (г на **100** г)**

Масло	Нас. ЖК	W3- ПНЖК	W6- ПНЖК	W9- МНЖК	Вит.Е, мг
<i>Льняное</i>	<i>9,4</i>	<i>53,3</i>	<i>12,7</i>	<i>20,2</i>	<i>17,5</i>
Оливковое	13,8	0,76	9,76	71,27	14,3
Подсол- нечное	9,0	0,04	28,9	57,3	41,0
Кукурузное	12,9	1,16	53,5	27,3	14,3
Зародышей пшеницы	15	10	44	28	149,4



**УЖЕ В ПРОДАЖЕ!!!! НОВИНКА!!!!**  
**ЦЕНА РЕАЛИЗАЦИИ -165 ГР.**  
**ЦЕНА АКТИВИЗАЦИИ- 145,2 ГР.**  
**СПРАШИВАЙТЕ В СЕРВИС-ЦЕНТРАХ!**

## **МАСЛО ЖИЗНИ С ЭКСТРАКТОМ ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК!!**

Свободные радикалы – одна из самых серьезных угроз для нашего здоровья. Некоторые факторы окружающей среды могут вызывать возникновение избыточного числа свободных радикалов в организме. Вот эти факторы – курение, загрязнение воды и воздуха, солнечный цвет, жиры, алкоголь, бытовая химия. С воздействием свободных радикалов связаны такие заболевания как рак, ревматоидный артрит, заболевания ССС, болезнь Альцгеймера, катаракта, образование морщин. Ученые доказали что каждая из триллионов клеток нашего организма более десяти тысяч раз подвергается атакам свободных радикалов, пока антиоксиданты не встанут у них на пути!

Масло Жизни с экстрактом виноградных косточек – яркий пример уникального сочетания высокоэффективных природных антиоксидантов. Проантоцианиды, содержащиеся в виноградных зернах обладают также способностью укреплять стенки кровеносных сосудов, улучшают циркуляцию крови. Последние медицинские исследования напрямую связывают употребление экстракта виноградных косточек со снижением уровня холестерина в крови.

Благодаря ежедневному употреблению 1-2 ст. ложек Масла Жизни с экстрактом виноградных косточек осуществляется высокоэффективная онкопрофилактика, укрепляются стенки кровеносных сосудов (капилляров, артерий, вен), снижается риск повышенного тромбообразования, улучшается состояние при варикозном расширении вен.



**УЖЕ В ПРОДАЖЕ!!!! НОВИНКА!!!!**  
**ЦЕНА РЕАЛИЗАЦИИ -165 ГР.**  
**ЦЕНА АКТИВИЗАЦИИ- 145,2 ГР.**  
**СПРАШИВАЙТЕ В СЕРВИС-ЦЕНТРАХ!**

## **МАСЛО ЖИЗНИ С ЭКСТРАКТОМ СЕМЯН ТЫКВЫ!!**

«Печень – Царица старшая!» - эта народная мудрость говорит о многом. Печень занимает ведущее место в обеспечении обмена веществ, являясь биохимической лабораторией организма.

Масло Жизни с экстрактом семян тыквы - лучший друг и помощник печени. Масло из семян тыквы содержит в себе неисчерпаемые запасы жизненной энергии для организма человека, является растительным гепатопротектором, регулирует жировой обмен в печени, обладает антиоксидантным, противовоспалительным, антисклеротическим и общеукрепляющим действием. Снижается уровень липидов плазмы крови и качественно меняется их состав. У больных с гиперплазией предстательной железы и простатитом нормализуется процесс мочеиспускания и уменьшается болевой синдром.

Применяя Масло Жизни с экстрактом семян тыквы по 1-2 ст.л. в день, вы сохраните здоровье печени, и следовательно, организма в целом.

# Необходимые микроэлементы противораковой диеты

- **Бор** — в яблоках, моркови, винограде, листовых овощах, семенах, зернах;
- **кальций** — в молоке, в лососевых рыбах, листовых овощах, брокколи, кабачках, бахчевых культурах;
- **хром** — в коричневом рисе, сыре, мясе, в цельных зернах, яйцах, грибах;
- **медь** — в брокколи, чесноке, грибах, овсе, семечках, цитрусовых;
- **германий** — в чесноке, грибах шиитаки, луке;
- **йод** — в морских продуктах, во всех видах морских рыб, чесноке, бобовых, грибах;
- **железо** — в яйцах, мясе, печени, зеленых листовых овощах, рисе, бобовых;
- **магний** — в рыбе, мясе, овощах;
- **молибден** — в бобовых культурах, листовых овощах;
- **фосфор** — в яйцах, рыбе, чесноке, семечках тыквы, подсолнуха;
- **калий** — в молочных продуктах, мясе, овощах;
- **селен** — в брокколи, коричневом рисе, цельнозерновых крупах, хлебе из муки грубого помола, чесноке, луке, лососе и тунце, проросшей пшенице, люцерне, корнях большого лопуха, красном стручковом перце, семенах укропа, ягодах боярышника, петрушке, листьях малины, тысячелистника, апельсиновом соке, ячмене;
- **ванадий** — в укропе, рыбе, оливах, редисе, растительном масле;
- **цинк** — в яйцах, рыбе, семечках тыквы, подсолнуха, морских продуктах, грибах.

# Меню на этапе строгой кварцетиновой диеты

За 30 мин до завтрака:

Каша из одной столовой ложки муки шиповника или 1/2 ч.л «Шиповник крио»

Прибавить в кашу цветочного меда по вкусу. Есть медленно, в любимом месте комнаты.

Через 30 минут

Каша «Здоровяк» N 84 (4-5 ст.ложек на очищенной воде) +1 стол. ложка льняного «Масла жизни»

Через 40-60 минут

Зелёный чай вприкуску с изюмом (количество ограничено)

Обед--то же +1 стол. ложка оливкового масла

Ужин--то же, но без шиповника. В кашу добавлять 1 стол. ложку льняного «Масла жизни»

Каждый день обязательно пить свежие соки не менее 250 мл

Понедельник, четверг – ананасовый

Вторник, пятница – черника (можно из замороженной ) или –»Черника крио» -1/2 ч.л.)

Среда, суббота – цитрусовые (любые на выбор) или «Грейпфрут крио», «Лимон крио»-1/ 2 ч.л на очищенной воде

- Воскресенье – половина стакана ананасового сока, отдельно половина стакана кокосового молока.

Общее количество жидкости – не меньше 8 стаканов в день (вода, чай , сок).

Желательный набор продуктов в дневном рационе:

Отруби - или каши «Здоровяк»

Чернослив - 3-6 штук

Абрикосы - 3-6 штук

Инжир - 2 штуки

Миндальные орехи - 0,25 чашки

Бразильские орехи - 0,25 чашки

- Примечание: при появлении чувства голода можно дополнительно вводить 2 завтрак и полдник с 2-3 ложками каши «Здоровяк». Всего за день рекомендуется употреблять около 300 г каши «Здоровяк» N84.
- Через 4-6 недель строгой диеты набор продуктов можно расширить. Необходимо побольше находиться на свежем воздухе.



## Шиповник как антиоксидант и детоксикант

- «Кашица, которую рекомендую принимать за полчаса до еды, нейтрализует и выводит из организма яды, вредные радикалы, ибо эти витамины являются антиоксидантами. А ядов мы накапливаем достаточно и с едой, и с лекарствами. И особенно этот шиповник рекомендую тем, кто подвергался после операций облучению и химиотерапии, так называемых побочных эффектов от них достаточно много. Принимайте эту кашицу два раза в день перед завтраком, обедом, и вы не только нейтрализуете яды - у вас хорошо заработают кишечник, почки». (В.Ласкин)

## «Шиповник» против рака



- **Активные вещества:** сахара, пектины, дубильные вещества, несколько видов органических кислот, флавоноиды (кверцетин, изоквертицин, рубиксантин, ликопин, астрагалин, гиперозид...), аскорбиновая кислота, витамины В1, В2, Р, К и РР, каротин, катехины, арумин, ксантофилл, витамин Е, соли железа, фосфора, марганца, кальция и магния.

## **Питьевой режим: не менее 8 стаканов жидкости в день**

**« ...практически мы из воды состоим.**

**От недостатка жидкости происходит сгущение крови со всеми вытекающими отсюда последствиями.**

**Два литра — это обычная норма для жизнедеятельности человека, но во всем, и в потреблении воды, должно быть чувство меры. Повторю то, о чем мы говорили, когда беседовали о режиме принятия пищи. Если человек живет по природному принципу, то есть питается не по часам, а когда испытывает чувство голода, у него все будет в порядке.**

**Так и в случае с водой: хочется пить, мучает жажда — утоли ее» (В.Ласкин).**



## Усиление противораковой диеты при поражении печени с помощью микроклизм сока из хрена

- попадание пероксидазы хрена в кровь увеличивает эффективность лечения в 4 тысячи раз!

### Методика:

- Натереть хрен на самой мелкой терке. Взять 1 ст. ложку хрена и залить половиной стакана кипяченой воды. Оставить в холодильнике на 12 часов. Взять детскую клизму и после стула ввести граммов 30—40. Перед процедурой, если не было стула, следует сделать очистительную клизму
- Таким образом настойка всасывается мгновенно и сразу попадает в печень. На поверхности лейкоцитов у онкологических больных есть рецепторы, воспринимающие пероксидазу хрена, и вот тогда активация лейкоцитов-киллеров увеличивается в четыре тысячи раз.
- Через 10—15 процедур на контрольном сканировании метастазы рака не фиксировались или купировались. Клизму с хреном делать через день.

# МЕНЮ кварцетиновой диеты НА НЕДЕЛЮ

За 30 минут до завтрака

- Каша из 1 ст. ложки муки шиповника с медом или *«Шиповник-крио»*- (1 /2 ч.л.)

Завтрак (понедельник, среда, суббота)

- Каша *«Здоровяк» N 84* с льняным *«Маслом жизни»*.
- Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (вторник, четверг)

- Овсяная каша *«Здоровяк» N 71* с льняным *«Маслом жизни»*.
- Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (пятница, воскресенье)

- Каша *„Здоровяк» N 84* с льняным *«Маслом жизни»*.
- Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Второй завтрак (понедельник, четверг) -свежая черника или *«Черника крио»* (1/2 чайн.л).

Второй завтрак (вторник, пятница) -виноград (с косточками) или *«Красный виноград-крио»*. (1/2 чайн.л)

Второй завтрак (среда, суббота, воскресенье) -ананас.

За 30 минут до обеда — каша из муки шиповника с цветочным медом или *«Шиповник-крио»*-(1 /2 ч.л.), как на завтрак.

# МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

## Обед (понедельник, четверг)

- Суп: чашка бобов, нарезать 1 головку лука, 2 стебля сельдерея, 3 моркови, добавить 2 ст. ложки оливкового масла и 4 стакана воды. Варить 30 минут.
- Второе блюдо: рыба лосось. Способ приготовления: 100—150 г рыбы, 2 стебля аспарагуса, 2 небольших помидора, 4—5 грибов шиитаки, 5 виноградин без косточек, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, укроп, свежий зеленый перец. Готовить в глубокой сковороде на медленном огне 15 минут.

## Обед (вторник, пятница)

- Суп: 0,7 стакана чечевицы, 4 стакана воды, нарезать 1 головку лука, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, добавить 2 стебля петрушки, 2 стебля укропа, чабрец, 1 веточку полыни. Варить 30 минут.
- Второе блюдо: цыпленок (желательно не инкубаторские) с имбирем и луком. Способ приготовления: 200 г цыпленка без кожи, нарезать 2 большие луковицы и 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка белого вина, 1 ч. ложка свежего имбиря, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка натертой корки апельсина, чашка винограда без косточек. Нарезанные кусочки цыпленка залить холодной водой на сковороде, варить 3 минуты. Затем положить лук, растительное масло и жарить до светло-коричневого цвета. Добавить смесь имбиря, белого вина, сока апельсина, натертой корки апельсина. Готовить 3—5 минут. Выложить все на блюдо и украсить виноградом.

## Обед (среда, суббота, воскресенье)

- Суп: нарезать 1 головку лука, 3—5 стеблей аспарагуса, 3—5 зубчиков чеснока, 2—3 кусочка корней лопуха, 100 г грибов шиитаки, морковь, сельдерей, 1 свеклу, 100 г белокочанной капусты, варить 30 минут.
- На второе — любые вегетарианские блюда. Хлеб — 150—200 г из муки грубого помола.
- На третье — любые натуральные соки, свежеприготовленные, без сахара, 200—250 мл.

Ужин (ежедневно) -Любое вегетарианское блюдо, орехи миндальные, бразильские. Зеленый чай с изюмом.

P.S. Ко второму блюду во все дни недели следует готовить салаты из любых сырых овощей, добавляя 4—5 веточек укропа с семенами, нарезанный лук (зеленый и репчатый), чеснок, 3—5 веточек петрушки, 2—3 веточки мяты, немного морских водорослей, 1 ст. ложку оливкового масла. Тушеные овощи для вегетарианских дней: свекла средних размеров, 2 моркови, 100 г брокколи, 100 г брюссельской капусты, 100 г цветной капусты, 1 стручковый перец, 1 ст. ложка оливкового масла. Овощи нарезать и тушить 30 минут. Соотношение количества употребляемых овощей к количеству рыбы или цыпленка должно быть 3:1

# Этапы развития рака и его предупреждение

- **Этапы развития рака** Факторы, предупреждающие развитие рака Продукты питания, содержащие вещества, предупреждающие рак
- **1-й этап** Нарушение генетической стабильности Генетическую стабильность восстанавливают витамины С, Е, флавоноиды генестеин, апигенин, лютеолин, кверцетин Овощи и фрукты: спаржа, красный перец, кабачки, брокколи, лук, чеснок, томаты, цитрусовые, черная смородина, малина, шиповник, оливковое масло, зеленые листья овощей, гречневая крупа
- **2-й этап** Ошибочное поведение генов Нормальное поведение генов восстанавливают витамины С, Е, EGCG, куркума, кверцетин Гречневая крупа, овощи, фрукты, зеленый чай, куркума, шиповник, брокколи
- **3-й этап** Передача ошибочного сигнала соседней клетке Предотвращают передачу ошибочного сигнала флавоноиды, EGCG, эмодин, омега-3, селен Овощи, фрукты, зеленый чай, гречневая крупа, шиповник, алоэ, рыбий жир (глубоководных рыб)
- **4-й этап** Нарушение частоты деления клетки Для восстановления нормальной частоты деления клетки необходимы мелатонин, EGCG, витамин D3 Мелатонин, зеленый чай, гречневая крупа, шиповник, рыба лосось, желток яиц
- **5-й этап** Образование новых сосудов для питания растущей опухоли Предупреждают строительство новых сосудов куркума, кверцетин, селен, витамин Е, апигенин. Куркума, овощи, фрукты, растительное масло, гречневая крупа, шиповник, петрушка, сельдерей, яблоки, апельсины.
- **6-й этап** Прорастание и метастазирование Остановить процесс могут эмодин, кверцетин, селен, витамин Е Алоэ, овощи, фрукты, растительное масло, гречневая крупа, шиповник
- **7-й этап** Иммунная депрессия Иммуниет восстанавливают астрагалус, лентинус едодес, глутатион, селен, витамины С, Е, мелатонин, бромелайн Астрагалус, грибы шиитаки, овощи, фрукты, оливковое масло, мелатонин, сок ананаса, гречневая крупа, шиповник

# Продукты с антираковыми свойствами в арсенале компании **BBG**

- 1 чесночная группа, куда входят лук, чеснок, аспарагус;
- 2 группа крестоцветных: обычная капуста, цветная, редис и „*Брокколи*»;
- 3 орехи грецкие, фисташки, миндаль - и *семена тыквы*;
- 4 травяная группа: *гречка, рис, овес*;  
(каша «Здоровяк» N 84, 71)
- 5 группа бобовых : соя, чечевица, горох, зеленые бобы;
- 6 группа фруктов: апельсины, яблоки, «*Грейпфрут*», «*Красный виноград*», дыня, арбуз, «*Лимон*», клубника, «*Шиповник*»;
- 7 группа пасленовых: томаты, «*Свекла*»;
- 8 группа зонтичных: «*Морковь*», кориандр, «*Сельдерей*», укроп, петрушка, куркума.
- 9 группа-зеленый чай, красное вино
- 10 группа морских водорослей: «*Ламинария*»
- 11 группа : горький шоколад



# Брокколи против рака

Брокколи, белокочанная, брюссельская и цветная капуста, китайская горчичная капуста и зелень горчицы – все эти овощи относятся к семейству крестоцветных. Эти борцы с раковыми заболеваниями содержат больше антиканцерогенных фитонутриентов, чем любое другое семейство растений.

- Содержат серосодержащие вещества: индолы, изотиоцианаты и сульфорафаны.
- Кроме серы, все они содержат фенолы, кумарины, дитиолтионы, а также другие фитонутриенты.
- Индолы, включая DIM и индол-3-карбинол, являются чрезвычайно эффективными фитонутриентами антиканцерогенного характера. Они стимулируют детоксицирующие ферменты в желудочно-кишечном тракте и печени, а также защищают от канцерогенов, которые представляют собой провоцирующие рак агенты.
- Сульфорафаны стимулируют ферменты, которые нейтрализуют попадающие в печень токсины.
- Изотиоцианаты благотворно воздействуют на производство печенью различных детоксицирующих ферментов, а также защищают ДНК от потенциального вреда, который токсины могут причинить его молекулам.
- Результаты целого ряда исследований показали существование взаимосвязи между употреблением в пищу большого количества крестоцветных овощей – в особенности капусты – и снижением риска возникновения некоторых видов рака, прежде всего рака груди и толстой кишки.

# **DIM-** дииндолилметан-противораковый фитонутриент брокколи



Совсем недавно в крестоцветных овощах был обнаружен совершенно новый и необычайно эффективный фитонутриент DIM.

Он содержится в таких овощах, как брокколи и цветная капуста. DIM жизненно важен для сохранения эстрогенного баланса в человеческом организме;

более того, он помогает предотвратить многие характерные для женщин виды рака (рак груди, матки и яичника), а также дисплазию шейки матки, которая является предраковым состоянием, характеризующимся изменениями в клетках этого органа.

Одни только овощи не смогут полностью восполнить потребность организма в DIM. Для этого вам пришлось бы каждый день съесть по килограмму брокколи.

# Льняное семя снижает риск развития рака груди у женщин в менопаузе на **17%**



В семени льна  
содержатся лигнаны-  
фитоэстрогены.

Это вещества, а также  
омега3 ПНЖК  
защищают женщин от  
рака молочной  
железы.

В льняном семени  
содержится 400 тыс.  
ед. лигнанов на 100 г.  
Для сравнения, в  
бобовых их 100 тыс.  
ед., а в кунжуте – 10  
тыс. ед.

# «ЧЕРНИКА-КРИО» ПРОТИВ РАКА



- **ВЫСОКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ АНТИОКСИДАНТОВ**
- **ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАЗРУШЕНИЯ ВСЕ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА, А ТЁМНО-СИНИЙ ПИГМЕНТ УКРЕПЛЯЕТ ЗРЕНИЕ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ.**
- **В НЕЙ ЖЕ ПРИСУТСТВУЕТ ЭЛЛАГИНОВАЯ КИСЛОТА. КИСЛОТА ПРЕПЯТСТВУЕТ ПРОРАСТАНИЮ В ОПУХОЛЬ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ, А ЗНАЧИТ ЛИШАЕТ ОЧАГ БОЛЕЗНИ ПИТАНИЯ И СПОСОБНОСТИ ЖИТЬ.**

## «Черная смородина крио» против рака



- Предотвращает раковые заболевания, предохраняет от болезней сердечно-сосудистой системы, препятствует ослаблению умственных способностей у людей преклонного возраста.

Ягоды смородины содержат разнообразные витамины В, Р, провитамин А (каротин до 3 мг), сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин группы К. Они богаты солями калия, фосфора и железа.

Кроме того, эти ягоды обладают способностью предупреждать появление диабета.

## «Арония крио» против рака



- Наибольшей противораковой активностью обладают пигменты черники и черноплодной рябины (аронии): они не только полностью останавливали рост рака, но и уничтожали примерно 20% раковых клеток, не влияя на здоровье клетки. После эксперимента на крысах, страдающих раком толстой кишки, исследователи пришли к выводу, что растительные пигменты антоцианины могут защищать и человека от некоторых желудочно-кишечных опухолей.

# «Клюква крио» против рака

- Химический состав клюквы уникален. Это и лекарство, и витаминный комплекс, и незаменимый пищевой продукт. В состав ягод клюквы входят: бор, железо йод, калий
- кальций, магний марганец, серебро, фосфор и др. *минеральные вещества.*
- Богата клюква и *витаминами*. В составе клюквы витамины: В1, В2, С, К, РР **Особенно много в ней витамина С.**
- В состав ягод клюквы входят органические кислоты,: бензойная, лимонная, хинная, яблочная , **кверцетин** и др.
- Применяется также при **инфекциях мочевыводящих путей, ревматизме, кишечных инфекциях, простудных заболеваниях и пр.**



# «Брусника-крио»

## Состав брусники

- углеводы, органические кислоты (салициловая, яблочная, лимонная и др.), пектины, дубильные вещества, каротин, витамины А, В, С и Е.
- Антоцианидины
- Ягоды брусники содержат до 15% таких сахаров, как фруктоза, глюкоза, сахароза, салицилаты
- минеральные вещества (железо, магний, фосфор, калий, марганец и кальций)

## Полезные свойства

- тонизирующие, витаминные, ранозаживляющие, жаропонижающие свойства, как средство профилактики цинги, гельминтоза.
- для борьбы с дизентерией, гепатохолециститами, гастритами, отложениями солей, опухолями желудка, диабетом, ревматизмом, желтухой, гипертонией, туберкулезом, энтеритами и неврастениями.
- применяется как антибактериальное средство и антисептик при внутренних, в том числе маточных кровотечениях.





## «Красный виноград-крио»

- Шрот семян красного винограда содержит антиоксидант – ресвератрол, оказывающий омолаживающее воздействие
- Ресвератрол – мощный растительный антиоксидант, снижает риск с-с заболеваний, тромбозов.
- улучшает функции мозга, связанные с обучением и памятью. Ресвератрол проявляет разностороннее противоопухолевое действие.
- Так как окисление ЛПНП в крови является основной причиной развития атеросклероза, полифенолы винограда, предотвращающие такое окисление, снижают риск ссз.
- -регулятор обмена жиров в организме.
- помогает контролировать АД, восстанавливает активность сосудов и укрепляет их, а также замедляет старение кожи.
- профилактическое средство при варикозе и куперозе (расширенных капиллярах), целлюлите, атеросклерозе и т.д.



# «Свекла-крио» обычная, столовая - средство абсолютной детоксикации организма.



- **Основные биологически активные соединения:** сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза), пектины, **бетаин**, каротин, вит С, вит. гр.В. Минералы: калий, цинк, кобальт, железо, йод, магний, марганец. Флавоноиды-антоцианидины.

## **Фармакологическая активность и эффекты:**

- **слабительное** (полисахариды, пектины, в т.ч. клетчатка)
- **желчегонное** (флавоноиды, витамины, минералы)
- **антиоксидантное** (антоцианидины, витамины)
- **противосклеротическое** (полисахариды, антиоксиданты, желчегонные в-ва)
- **мочегонное** (калий)
- **противовоспалительное** (весь комплекс соединений)
- **ранозаживляющее** (как при приеме внутрь, так и местно)

# «Морковь-крио»

- Состав: фитоэстрогены
- провитамин А,
- вит. гр В, Е, С, К, РР, никотиновая, пантотеновая к-та, фосфор, магний, железо, кобальт, медь, калий.

Содержащиеся в корневищах моркови вещества фалькаринол и фалькариндиол обладают выраженным противогрибковым свойством. Именно фалкаринол защищает морковь от грибковых болезней, типа лакричной гнили, которая вызывает почернения на других корнеплодах во время хранения. Возможно именно с этим веществом связаны ее противоопухолевые свойства



# «Лимон крио»

## Состав:

- орг. кислоты (лимонная и др),
- вит. С, гр. В
- каротин,
- пектины
- рутин и др. биофлавоноиды
- эф. масла
- фитонциды
- ощелачивает среду
- растворяет соли уратов и оксалатов
- применяется для детоксикации орг-ма



# «Ламинария крио» ПРОТИВ РАКА

- Фукоидан, содержащийся в ламинарии препятствует процессу слипания клеток, он нарушает процесс колонизации опухолевых клеток.
- Стимулируя фагоцитоз, альгинаты, фукоидан и ламинарин, оказывают противоопухолевый эффект разрушая не только раковые клетки, но и метастазы на поздних стадиях рака.

Содержит: йод, альгинаты, растительные волокна, (выводят тяжелые металлы и нуклиды из организма), белок, вит. А, С, Е, Д, В,

- полисахариды, ПНЖК



# «Сельдерей крио» против рака



Сельдерей содержит восемь групп противораковых соединений. Среди них апигенин, блокирующий рост опухолевых сосудов, вещества ацетиленовой группы (останавливают рост опухолевых клеток); феноловые кислоты (блокируют работу простагландинов, вызывающих рост раковых клеток) и кумарины (охраняют клетки от свободных радикалов).

# Роль фитоэстрогенов в лечении гормонозависимых форм рака

- связываются с эстрогеновыми рецепторами и конкурируют за них с гормонами
- Оказывают антиоксидантный, антигипоксантный, противовоспалительный, иммуномодулирующий, вазоактивный и прочие эффекты

Показания к применению фитоэстроген-содержащих растений.

- • Рак молочной железы
- • Рак эндометрия
- • Рак яичников
- • Рак предстательной железы
- • Мастопатия
- • Доброкачественная гиперплазия предстательной железы
- • Гиперплазия и полипы эндометрия

# Фитоэстрогены : лен, пшеница, рожь, орехи, рис, вишня, яблоко, морковь

- Растения, содержащие энтеролактоны, в силу довольно слабого эстрогенного действия, скорее подходят для профилактики онкопатологии.
- В силу того, что эти вещества в основном содержатся в злаковых культурах, ягодах, орехах, здесь нужно говорить не столько о фитотерапии, сколько **лечебном питании.**



# Лучшие **10** продуктов для женщин в продукции **BVG:**

- Авокадо (антиоксидант, триптофан, ненасыщенные ЖК, дает щелочную р-ю)
- «Брокколи» и брюссельская капуста (индол 3 карбинол снижает риск рака молочной железы в 4 раза! Всем женщинам после 30 лет нужна брокколи в питании)
- Шпинат
- «Морковь»
- «Абрикос»
- «Сельдерей»
- Ягоды («Черника», «Клюква», «Красный виноград», земляника)
- Цитрусы («Лимон», апельсин)

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

**Будьте успешны и здоровы**

**с продуктами от **BVG!****

