

# ЗДОРОВЬЕ & ИСЦЕЛЕНИЕ



№ 3 2018

6

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ  
РАДУГА



13

*Секреты*  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ

# ВЫХОД ЕСТЬ

**В** Украине каждый шестой житель умирает от онкологического заболевания, что в среднем составляет около 80-85 тыс. смертей в год. В целом, в нашей стране рак диагностирован у 1,2 млн человек. Для сравнения, за 5 лет, в результате военных действий на Востоке Украины мы потеряли около 12 тыс. человек, а онкологические заболевания за год уносят жизни 80 тыс. Эти статистические данные повергают в ужас, особенно если учесть тот факт, что развитие данной болезни можно предотвратить!

Рак – самая коварная из всех болезней, поражающих людей. Во всем мире прилагаются огромные усилия, чтобы выявить

причины его возникновения. Суть этого заболевания состоит в том, что атипичные клетки неконтролируемо размножаются и распространяются на здоровые ткани с образованием метастазов в отдаленных органах. Любой вид рака начинается со «взбунтовавшихся» здоровых клеток. Внутри клеток содержатся определенные факторы, которые могут уберечь клетки от генных мутаций, вызывающих рак, или же, наоборот, способствовать их появлению. Химические вещества, попадающие в наш организм с пищей, водой, лекарствами, лечебными травами, воздухом, из окружающей среды (через кожу) и даже вырабатываемые нашим организмом, определяют, какие именно из этих факторов и в каком количестве составляют внутреннюю среду нашего организма.

Как только в здоровом организме появляются раковые клетки, иммунная система быстро распознает их и уничтожает. Однако традиционный образ жизни многих людей, так же как и их рацион, способствует развитию рака вследствие употребления канцерогенов и нарушения нормальной работы иммунной системы.

К счастью, большинство видов рака можно предотвратить. Этот выпуск журнала «Здоровье и Исцеление» поможет вам и вашей семье узнать о том, как предупредить развитие онкологической патологии и справиться с этим грозным заболеванием.

«Вот, Я приложу ему пластырь и целебные средства, и уверчу их, и открою им обилие мира и истины» (Иер. 33:6).

Русская версия  
«Здоровье & Исцеление»

**Ответственный за выпуск –**  
директор издательства  
«Джерело життя»  
Василий Джулай

**Главный редактор**  
издательства  
Лариса Качмар

**Ответственный редактор**  
Анна Борисовская

**Корректоры**  
Елена Белоконь

**Дизайн и верстка**  
Артур Альтер

**Ответственная за печать**  
Тамара Грицюк

**Подписано в печать** 10.10.2018  
**Тираж** 3 000 экз.  
**Адрес:** 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10A  
**E-mail:** dzherelo@ukr.net  
**Тел.:** (044) 467-50-68

The Journal of Health&Healing  
Printed by: College Press,  
Owned and operated  
by Wildwood San.

Если вы желаете пожертвовать средства на развитие журнала, можете сделать это через банк.

Наши реквизиты:  
**Идентификационный код:**  
ЄДРПОУ 19350731

**Адрес:** 04071, г. Киев,  
ул. Лукьяновская, 9/10A  
**Счет:** 26006149457  
МФО 380805

**Наименование банка:**  
«РАЙФАЙЗЕН БАНК АВАЛЬ»  
в г. Киев

**Свидетельство**  
о государственной регистрации  
Серия КВ №8176 от 03.12.2003



## СОДЕРЖАНИЕ

**ЛУЧ НАДЕЖДЫ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ РАКОМ • 3**  
Бернелл Е. Болдин

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ РАДУГА • 6**  
Элизабет Холл

**СТАТИСТИКА • 8**

**РАЗНОЦВЕТНЫЕ БЛЮДА: РЕЦЕПТЫ ОТ ПОВАРА • 9**  
Эллен Виторино

**ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА • 10**  
Элизабет Холл

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ • 13**  
Нил Нэдли

Бернелл Е. Болдвин,  
доктор наук

# ЛУЧ НАДЕЖДЫ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ РАКОМ

**Р**ак – ведущая причина смерти среди женщин в возрасте от 20 до 50 лет и вторая основная причина смерти среди мужчин и детей в мире. Неудивительно, что эта болезнь вызывает такой страх. Но есть и хорошие новости.

## ● БОЛЬШИНСТВО ВИДОВ РАКА ПОДДАЮТСЯ ИЗУЧЕНИЮ

На молекулярном и клеточном уровне рак – это биологическая революция в теле человека, которую невозможно контролировать. Нормальные клетки запрограммированы подчиняться правилам; раковые клетки – это «мятежники», существующие только для того, чтобы наносить вред. Со временем они начинают размножаться. Нормальные гены роста выходят из-под контроля и становятся больше подвержены мутациям. В результате побеждает сильнейший.

К сожалению, ДНК также может быть поражена вирусами, химическими веществами, высокими и даже низкими дозами радиации, факторами окружающей среды, на нее может влиять образ жизни, а также целый ряд других причин, которые преждевременно изнашивают иммунную систему организма и делают человека более восприимчивым к развитию рака.

Новый класс химических веществ имеет название PhIP. Это опасное соединение вызывает рак молочной железы, предста-

тельной железы и толстой кишки. Оно может атаковать и уничтожать ДНК подобно бензопирену из табачного дыма. Безопасное вещество креатин, содержащееся в мышечной ткани курицы, соединяется с аминокислотами и сахаром – и в результате прямо на нашей кухне рождается смертельный опасный канцероген!

В Америке около 40 % вещества PhIP происходит из одного источника – куриного мяса. Данные Министерства сельского хозяйства США свидетельствуют о том, что куры болеют многими видами рака, например, раком мозга, нервной системы, яичников, глаз, лимфатической системы и крови. На птицефабриках их содержат в очень тесных клетках из проволоки, они лишены возможности двигаться, находиться на солнце и свежем воздухе, их кормят кормовой мукою из мясных отходов. Яркий свет от электричества, который не выключают на ночь, препятствует нормальной выработке мелатонина. Все это подрывает их иммунную систему. Эти птицы становятся рабами нашей цивилизации, где все делается с целью удовлетворить желания человека.

## ● РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы – самая распространенная причина смерти среди некурящих женщин. Этот тип рака чувствителен к эстрогену. Риск его возникновения

уменьшается на 4,3% благодаря каждым 12 месяцам кормления грудью и на 7% – благодаря рождению ребенка.

Несколько столетий назад у девочек повышение уровня эстрогена и менструация начинались в возрасте около 17 лет. Но современный образ питания и жизнь в большом городе ускорили наступление половой зрелости, особенно в Северной Америке, где у некоторых девочек менструация начинается уже в 9 лет.

Исследования доктора Колина Кемпбелла показали, что у девочек, проживающих в сельской местности Китая, менструация начинается в возрасте 15-19 лет, что в некоторой степени объясняется тем, что они не придерживаются традиционного для Запада образа жизни.

Рак молочной железы не зависит от расовой принадлежности, но во многом обусловлен образом жизни. Если приучить себя рано ложиться спать, в организме будет вырабатываться больше мелатонина, который, в свою очередь, препятствует тому, чтобы эстроген вызывал неконтролируемый рост клеток. Кроме того, повышение уровня эстрогена наступает позже, оно не такое значительное и контролируется стероид-связывающим протеином. Что из этого следует? Снижение вероятности заболевания раком!

Обратите внимание также на миграционные процессы. Бабуш-

«Регулярный скрининг рака шейки матки может предупредить развитие 80% случаев заболевания».

Всемирная организаци<sup>а</sup> здравоохранения

ки, которые употребляют сою и ведут традиционный для японской культуры образ жизни, в 4-10 раз реже болеют раком, чем женщины, проживающие в Европе и имеющие высокий уровень доходов. Их дочери, которые живут на Гавайях, болеют раком в 2 раза реже обычного. Ну а их ультрасовременные внучки, проживающие в штате Калифорния, США, болеют раком так же часто, как и европейские женщины.

### ● РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак предстательной железы – самый распространенный среди мужчин рак внутренних органов и вторая ведущая причина смерти среди мужчин пожилого возраста. Однако в Америке он встречается в 15 раз чаще, чем в Азии. Возможно, это связано с питанием и образом жизни.

Результаты исследований, проведенных специалистами из Гарвардского Университета, свидетельствуют о том, что всего один стакан коровьего молока может повысить риск развития метастатического рака предстательной железы на 40%, одна порция мяса – на 70%, а два этих фактора вместе – на целых 200%! В то же время специалисты из Университета Лома-Линда в результате исследований с привлечением более 13тыс. мужчин обнаружили, что

**Употребление двух стаканов соевого молока в день снижает вероятность возникновения рака предстательной железы на 70%.**

Помидоры, клубника и арбузы содержат противораковое фитохимическое вещество ликопин. В то же время негативные факторы, например, избыточная масса тела, употребление жирного мяса, дефицит витаминов и микроэлементов, могут спровоцировать возникновение, рост и распространение этого смертельного вида рака. В традиционной медицине онкологи все еще с недоверием относятся к заявлению о важности питания. Однако вегетарианская диета становится все более популярной во всем мире.

### ● РАК ЖЕЛУДКА

Рак желудка очень часто возникает как результат употребления красного мяса и мясных закусок. Стейки опасны по нескольким причинам: они содержат канцерогены, способствуют развитию воспалений, ослабляют иммунную систему.

Среди других факторов – генетика, эпигенетика (уровень изменения экспрессии генов, определяющих выбор образа жизни), избыточная масса тела и употребление алкоголя. Дефицит витамина D, острые пищи, фитодобавки – также среди факторов риска.

Омега-3 жирные кислоты, которые содержатся в гречихе, орехах, льне и листьях салата, помогают в профилактике рака. Эти источники предпочтительнее, чем рыба, поскольку при ее употреблении существует опасность отравления ртутью.

### ● РАК И ОПУХОЛИ МОЗГА

Исследователи Эллерманн и Бенг впервые обнаружили вирус рака у заболевших лейкемией куриц в 1908 г. Впоследствии Роус доказал фильтруемость вируса рака у кур, то есть способность проходить через бактериальные фильтры, за что был удостоен Нобелевской премии. Саркома Роуса

(F. P. Rous, 1879-1970, amer. врач; солидная опухоль, саркома кур), вызываемая одноименным вирусом, используется в качестве экспериментальной модели злокачественной опухоли. Антитела к вирусу Роуса были найдены в организме птиц, млекопитающих и людей. Поэтому подумайте дважды, перед тем как употреблять что-либо, содержащее сырье яйца!

### Пища, способствующая возникновению рака:

1. Хот-доги, мясные рулеты и бекон.
2. Жареное куриное мясо, бифштексы и стейки на кости.
3. Пончики и пироги, содержащие большое количество сахара.

### ● БОЛЬШИНСТВО ВИДОВ РАКА НА РАННЕЙ СТАДИИ ИЗЛЕЧИМЫ

К счастью, диагноз «рак» – это не смертный приговор. Но важно обнаружить его на ранней стадии, пока он еще не начал метастазировать. К сожалению, во многих странах, где уровень медицины невысок, больные узнают, что у них рак, только на III-IV стадиях, когда вылечить его уже сложно. Проблема в том, что люди не осознают важность проведения скрининга и ранней диагностики.

**Обнаружив болезнь на ранней стадии, в более чем 95% случаев рак груди можно излечить посредством вовремя и успешно проведенной операции.**

В Европе, например, ранняя диагностика является обязательным: если у вас есть медицинская страховка, но в течение определенного времени вы не проходите онкологический скрининг, то в следующем году ваша страховка становится дороже. Поэтому у европейцев рак выявляют вовремя, когда его легче лечить.

Многие остерегаются операций. Но в некоторых случаях хирургическое вмешательство опытных специалистов действительно необходимо. Если сорняки пытаются захватить ваш сад, разве смогут удобрения или специальная вода для полива искоренить их? Ответ прост: возьмите необходимый инвентарь и принимайтесь за работу. Успешная операция подобна острому инструменту, это один из способов справиться с раком.

Если рак диффузный, спасти жизнь может радиотерапия. На сегодняшний день существуют и другие возможности лечения, например, протонная терапия. Исследования специалистов Университета Лома-Линда показали, что данный вид терапии дает 98% гарантии излечения от рака молочной железы за 5 лет, если опухоли были не более 3 см в диаметре. Этот современный вид терапии состоит в том, что уменьшает побочные разрушения нормальных тканей вокруг раковых клеток и не требует оперативного вмешательства. Такая терапия также используется для лечения рака предстательной железы.

Для того чтобы получить максимальный результат, нужно иметь сильную иммунную систему. Таким образом, вермишель из цельного зерна с помидорами и оливковым маслом первого отжима намного полезнее для страдающего раком пациента, чем содержащее нитраты мясо, яйца и др. В первом случае организм получает полезный ликопин и витамин С, во втором – канцерогены. Конечно, одна

только иммунотерапия не решит всех проблем, но может помочь. А больные нуждаются в любой помощи, которую только могут получить, включая веру в Высшую Силу, способную остановить разрушающие иммунную систему реакции.

### ● ЛЕЧЕНИЕ РАКА НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ

Даже если из-за промедления или определенных обстоятельств пациент уже не может излечиться от рака, современная медицина помогает справиться с симптомами поздних стадий рака, позволяя пациенту несколько улучшить качество жизни и избавиться от сильной боли.

### ВЫВОДЫ

- Не вдыхайте канцерогены. Избегайте сモга, пассивного и активного курения, ведь рак легких в 30% случаев заканчивается летальным исходом. Глубоко дышите чистым воздухом, насыщенным кислородом и озоном.
- Не употребляйте канцерогены. В 100 г приготовленного на барбекю мяса содержится столько же бензопирена, сколько и в 60 сигаретах. В приготовленном мясе курицы – очень много вещества PhIP. Ешьте больше фруктов, овощей, цельнозерновых, орехов, оливок и авокадо.
- Рацион с высоким содержанием мяса, сахара и технологически обработанных пищевых продуктов представляет угрозу для организма. Лучше придерживаться растительного рациона, а чисто вегетарианскоe питание является самым полезным.
- Делайте больше физических упражнений и меньше ешьте, чтобы предотвратить возникновение ожирения, рака и проблем с сердцем.
- Напитки, содержащие кофеин и сахар, могут оказывать негативное воздействие на ДНК, массу тела,

состояние иммунитета. Замените их чистой водой, травяными чаями и натуральными соками.

- Употребляйте продукты, богатые витаминами, минералами и микроэлементами.
- Регулярно проходите осмотры у врача, делайте скрининг и другую диагностику, так как это поможет вовремя выявить заболевание.

### НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ О РАКЕ

- Самый распространенный вид рака среди мужчин – рак предстательной железы, среди женщин – рак молочной железы. Рак легких и колоректальный рак – это второй и третий по распространенности вид рака среди мужчин и женщин.

- Рак легких – самая распространенная причина смерти от рака у мужчин (28 %), за ним идет рак предстательной железы (10%) и колоректальный рак (9%). Среди женщин основные причины смерти от онкозаболеваний – это рак легких (26%), молочной железы (14%) и колоректальный рак (9 %).

- Уровень смерти от рака выше у мужчин, чем у женщин, независимо от расовой или этнической принадлежности.

- В наше время риск возникновения рака у среднестатистического американца на протяжении всей его жизни составляет почти 50%.

- Риск возникновения рака у среднестатистической американки на протяжении жизни составляет почти 30%.

Элизабет Холл

# ВЕГЕТАРИАНСКАЯ РАДУГА

Пища не только играет жизненно важную роль в профилактике рака, она остается важным фактором даже тогда, когда болезнь диагностирована. Все перечисленные ниже продукты, в особенности фрукты, салаты и свежевыжатые соки, способствуют замедлению роста злокачественных клеток и подавлению воспалительных процессов, которые могут спровоцировать возникновение болезни.

«Тому, кто желает снизить риск возникновения рака, следует придерживаться вегетарианской диеты».

Джордж Пампиона-Роджер

**Клубника, малина, вишня и гранат** содержат эллаговую кислоту, которая:

- помогает предотвратить развитие рака молочной железы, пищевода, кожи, толстой кишки, предстательной и поджелудочной желез;
- защищает ДНК и ген-супрессор опухолей;
- улучшает функцию печени по детоксикации канцерогенов;
- подавляет ангиогенез, но действует уничтожению раковых клеток.

**Красный виноград** содержит птеростильбен и ресвератрол, которые:

- подавляют рост и распространение раковых клеток;
- способствуют гибели раковых клеток при раке молочной железы.

**Помидоры** содержат ликопин, являющийся эффективным средством в про-

филактике рака предстательной железы, желудка, легких, толстой кишки и кожи. Он препятствует ангиогенезу в раковых клетках при раке молочной и предстательной желез.

\* *Ликопин также содержится в арбузах, папайе, розовом винограде.*

**Красный лук** – отличный источник противовоспалительного кверцетина, который подавляет ангиогенез, ММП-2 и ММП-9. Умеренное или обильное употребление лука помогает защититься от многих видов рака, в том числе колоректального, рака предстательной железы, яичка, гортани.



## КРАСНЫЙ

**Оранжевый перец, тыква, кабачок, абрикос, апельсин, морковь, папайя и хурма** содержат каротиноиды и помогают:

- защитить ДНК от повреждения свободными радикалами;
- улучшить восстановление ДНК;
- подавить воспалительные процессы;
- защитить от рака легких, ротовой полости, горла, желудка, кишечника,

мочевого пузыря, предстательной и молочной желез.

\* *Каротиноиды лучше усваиваются из термически обработанных овощей и при добавлении растительных масел.*



## ОРАНЖЕВЫЙ

**Лимон, ананас, желтый перец, кукуруза, соя, банан и др.**

**Цедра лимона** содержит лимонен, который стимулирует убивающие рак иммунные клетки, известные как Т-лимфоциты.

\* Перед употреблением лимоны нужно тщательно вымыть.

**Ананас** содержит бромелайн, который модулирует метаболические процессы, содействующие образованию злокачественных опухолей, повышает активность гена-супрессора опухолей p53 и приостанавливает распространение некоторых раковых клеток.



## ЖЕЛТЫЙ