

К сожалению, витамин D плохо усваивается с пищей, его недостаток является общей проблемой при раке поджелудочной железы, особенно при недостаточности пищеварительной функции.

В диету для больных нужно обязательно добавлять **омега-3 жирные кислоты**. Эти так называемые «хорошие жиры» являются противораковым средством, оказывают довольно сильное противовоспалительное и антиоксидантное действие, сочетаются с химиотерапией, усиливая ее эффективность.

Старайтесь приобретать омега-3 у проверенных производителей. Лучше, если в составе препарата не будет никаких других омега, например, омега-6 или омега-9.

Начинайте прием с минимальных дозировок, постепенно увеличивая до максимальных. Только при больших дозах омега-3 достигается хороший антиоксидантный противовоспалительный эффект. Обращаю внимание, прием омега-3 повышает калорийность питания, направляя таким образом прием сывороточного протеина на восстановление организма, а не на выработку энергии.

Исследования показывают, что другие полиненасыщенные жирные кислоты, например, омега-6 жирные кислоты, которые содержатся в мясе, молоке, рафинированном подсолнечном и оливковом масле, грецких орехах, других продуктах, увеличивают рост рака поджелудочной железы.

Куркума абсолютно не токсична, считается противораковой приправой, которая тормозит построение новых сосудов, питающих опухоль. Чтобы увеличить усвояемость куркумы, нужно принимать вместе с ней экстракт из черного перца или хотя бы просто черный перец. Сочетание куркумы и омега-3 ориентировочно в соотношении 1:5 увеличивает противораковый эффект последней.

В процессе лечения прием пищи должен быть дробным, с использованием принципов раздельного питания. В боль-

шинстве случаев аппетит у больных снижен, часто бывает полное отвращение к еде. На помощь придут растения-пряности, стимулирующие выделение пищеварительных соков, кислые фруктовые соки, медвежья желчь, а также немного сока квашеной капусты (осторожно: возможен метеоризм) в конце еды.

Полезны различные **ягоды и черный виноград** в небольшом количестве, который препятствует метастазированию рака поджелудочной железы.

Арахис обладает широким спектром фармакологических свойств, в том числе и антиметастазным при раке поджелудочной железы.

Зеленый чай – активный антиоксидант, оказывает противораковый эффект при многих видах опухолей, в том числе и поджелудочной железы, снижает гипоксию и метастазирование. Пейте чай не менее 5 чашек в день. Однако помните, зеленый чай препятствует усвоению железа, поэтому в первую половину дня пейте чай, а во вторую – принимайте препараты железа.

Капуста брокколи и брюссельская капуста, приготовленные в полусыром или сыром виде, с добавлением куркумы, различных пряностей, кукурузного масла, а также малых доз аспирина, являются противораковым и детоксикационным средством, увеличивают лечебный эффект лекарственных трав.

Лук применяется при атонии кишечника и помогает печени, а **мелисса** показана при метеоризме, коликах и колите.

Мята не только успокоит, но и улучшит пищеварение, эффективна при желчнокаменной болезни, однако используйте ее аккуратно – она увеличивает желчегонный эффект на 40%.

Тмин поможет при атонии кишечника, а **фенхель** – при кишечных спазмах.

Чеснок уменьшит тромбообразование и воспаление, окажет дополнительное противораковое действие. **Укроп** снимает спазмы, метеоризм, полезен при желтухе.