

менты, витамины и волокна, но и дают организму нужное количество калорий, не вызывая ожирения.

Брокколи полезна при раке легких, мочевого пузыря, простаты, молочной железы. Существуют клинические исследования противоопухолевых свойств брокколи. Белокачанная и цветная капуста, кресс-салат имеют схожие свойства.

Свежие помидоры и томатный сок используют как общеукрепляющее средство. В профилактических целях помидоры полезны для снижения риска рака кишечника, шейки матки, поджелудочной железы.

Чеснок оказывает противомикробное действие, полезен в ограниченных количествах при отсутствии острых гастритов, колитов и аритмии.

Клубника, черешня, малина, черника, вишня, смородина, клюква, шелковица, ежевика, земляника, лимоны, мандарины, яблоки, грейпфруты, бананы, сливы, персики, абрикосы, виноград, свекла, тыква богаты витамином С, ликопином, бета-каротином, эллаговой кислотой, лютеином.

Зеленый чай полезен для профилактики и борьбы с раком из-за диуретического эффекта, выводит токсины с мочой. Выпивайте около 3 чашек зеленого чая в день (входит в общую водную нагрузку). Но если у вас проблемы с сердцем (аритмия) или органами желудочно-кишечного тракта, не увлекайтесь чрезмерным чаепитием.

Мед, прополис, маточное молочко, пыльца рекомендованы при онкологии кишечника и молочной железы.

Среди полезных продуктов: морская капуста, бурые водоросли (спирулина, дульсе, вакаме), семечки (тыквенные, подсолнечные, кунжутные, льняные), оливковое масло.

Ароматические травы (мята, тимьян, майоран, гвоздика, розмарин, базилик, тмин) улучшают обмен веществ. Считается, что куркума и корица могут предупреждать возникновение онкологических новообразований, однако убедительных научных доказательств нет. Для лучшего усвоения куркумы употребляйте ее вместе с имбирем или черным перцем. Во время еды советуется принимать по 1 ч. ложке по-

рошка куркумы (если нет аллергии и непереносимости этого продукта).

Перечисленные продукты помогут повысить результативность терапии, улучшить обмен веществ. При правильно подобранном рационе организм получит заряд энергии для дальнейшей борьбы с болезнью.

### Запрещенные продукты

В процессе лечения и реабилитации противопоказаны: алкогольные и газированные напитки, рассолы, маринады, копчености, жареный жир любого вида, сало, сода (как средство лечения опухолевых заболеваний не работает!), пища, в состав которой входят уксус, маргарин, майонез, кетчуп, плавленые сыры, острые блюда, все разновидности колбасных изделий, пакетированные соки.

При раке прямой кишки под запретом фаст-фуд, полуфабрикаты, майонез, консерванты, химические красители и добавки. Пища должна быть свежеприготовленной, комнатной температуры. Тщательно пережевывайте пищу, чтобы не спровоцировать запор или диарею. Не допускайте голодания и переедания.

При раке желудка прописывается строгая диета. Рекомендуют к употреблению овощные, молочные и слизистые крупяные супы (все составляющие компоненты должны быть тщательно протерты), жидкие, хорошо разваренные каши, постные сорта рыбы и мяса (запеченные без румяной корочки или отваренные на пару или в воде), паровые омлеты, яйца всмятку (не более 2 штук в день), обезжиренный творог, вчерашний пшеничный хлеб, для выпекания которого была использована мука первого или высшего сорта..

При остальных видах рака особенности питания определяются врачом на основе клинических анализов, порой прибегая к заместительной терапии препаратами. Питание выстраивается по общим принципам – исключить вредные продукты, употреблять полезные, достаточной калорийности, с высоким содержанием белка.