

Алевтина Корзунова

# Реабилитация после химио- и лучевой терапии



## Annotation

Эта книга написана в помощь тем, кто ищет выход из сложившейся ситуации. Она поможет вам найти для себя путь к восстановлению пораженного раком организма после проведенной химио– и лучевой терапии, используя многочисленные методики народных целителей, применяющих в лечении рака не только лекарственные растения, способствующие очищению, восстановлению и лечению организма, но и способы водолечения. Также в ней приведены советы психологов, которые помогут вам не только справиться со своим плохим настроением. Кроме того, в этой книге вы найдете и несколько советов массажистов, с помощью которых вы сможете научиться расслабляться.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Реабилитация после химио– и лучевой**  
**терапии**

## Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вас интересуют проблемы профилактики лечения такого опасного заболевания теперь уже XXI в., как рак. Современная научная медицина прикладывает максимум усилий для того, чтобы остановить рост такого страшного заболевания, как рак, который охватывает все больше и больше цивилизованных стран, не щадя никого и ставя знак равенства между всеми людьми: белыми и черными, пожилыми и молодыми, трудолюбивыми и лентяями, богатыми и бедными, учеными и слесарями. На изучение и лечение этой болезни тратятся огромные материальные средства из бюджетов государств, нередко эти работы финансируют и финансовые магнаты. В мире открыто много онкологических центров, помогающих больным сохранить жизнь. Но, к сожалению (и это не секрет), современная научная медицина на настоящий момент научилась лечить только лишь симптомы этого заболевания. Правда, благодаря такому лечению она способна продлевать жизнь больных раком на 10 и более лет, при этом результат продолжительности жизни зависит от своевременности и качества оказанного лечения. Кроме того, ученые-медики, занимаются проблемой, способствующей возникновению этой болезни. Причину рака можно обнаружить только путем исследования медицинской истории самого больного, так как он не является ни результатом инфекции, ни результатом несчастного случая и не возникает случайно.

Обратите внимание на тот факт, что в древности вообще не знали этого заболевания, а в Средние века заболевали лишь люди, которые работали в плохих условиях труда (шахтеры, рудокопы, кузнецы и др.). Следовательно, распространенность заболевания раком среди людей, занятых буквально во всех сферах производства, следует связывать с современностью: развитием научно-технического прогресса и его действием на окружающую среду, а также на ритм жизни человека. Следовательно, возрастание вероятности возникновения рака зависит от экологической обстановки вокруг человека, вредных привычек,

нарушения рациона питания и постоянных стрессов. Кроме того, рак относят и к возрастозависимым заболеваниям. Так, после 40 лет риск развития злокачественного новообразования увеличивается в значительной степени, и в семидесятилетнем возрасте он встречается почти в 100 раз чаще, чем у тридцатилетних. Кстати, у женщин это различие в возрастном отношении выражено значительно меньше, так как опухоли «женской» локализации встречаются и у молодых. Поэтому профилактика борьбы с этим заболеванием очень важна во всех возрастах.

В качестве лечения рака научная медицина предлагает хирургическое вмешательство, заключающееся в удалении пораженного раковыми клетками органа. Но так как раковые клетки едва различимы невооруженным глазом, то неполное их удаление ведет к рецидивам в близ лежащих. В этом случае и применяется химио– или лучевая терапия. Выбор такой терапии зависит от вида

раковой клетки и места ее локализации. Так, одни клетки хорошо убиваются с помощью только химической терапии, а другие – только в случае их облучения рентгеновскими лучами, радием и радиоизотопами. Два эти способа позволяют прекратить процесс деления раковой клетки. К сожалению, на сегодняшний момент научная медицина больше ничего предложить не может. Поэтому после проведенных вышеописанных лечебных мероприятий больного выписывают домой. И вот тут пациент остается один на один со своими переживаниями и осложнениями, вызванными данными способами лечения. Испытывает постоянные головокружения, тошноту и рвоту. В анализах крови отмечается снижение гемоглобина. Все это происходит за счет отравления организма токсичными продуктами распада тканей и органов, пораженных раком, а также – реакций от химических препаратов и изотопного излучения, которые применялись в лечении. Кроме того, больного беспокоят и появившиеся в связи с этим лечением и такие дефекты, как: увеличение массы тела, выпадение волос, сухость кожи, дерматозы и т. п.

В данной книге я дам вам рекомендации, с чего начинать восстановительное лечение. Также здесь будет описано множество способов, как облегчить состояние больного, перенесшего химио– и лучевую терапию. У народных целителей есть множество способов

эффективного лечения и профилактики онкологических заболеваний, позволяющих подойти к проблеме комплексно, т. е. учитывая все факторы, способствующие развитию этого заболевания. Эти способы лечения и восстановления основаны на лекарственном действии как ядовитых, так и неядовитых растений; на применении разнообразных диет, помогающих очистить не только от токсических веществ кровь, печень, почки, лимфу и другие органы и системы, но и укрепить организм. Водные процедуры, которые будут предложены вашему вниманию, оказывающие лечебный эффект. После химио- и лучевой терапии, но и снимающими нервные стрессы. Физические упражнения и массаж, описанные в данном издании, позволят снять нервное напряжение и усталость. Вы найдете советы косметологов и диетологов по восстановлению внешнего вида, включающие уход за кожей, волосами, советы по коррекции веса, что является немаловажным в лечении онкобольных. Также в этой книге вы найдете несколько советов, разработанных психологами, как лучше и легче бросить курить. Вашему вниманию будут предложены и методы профилактики раковых заболеваний.

Хочу обратить ваше внимание на тот факт, что многие врачи и родственники пациентов считают необходимым скрывать от больного истинную причину их состояния здоровья. Я считаю, что если у пациента не совсем запущенный случай и есть шанс поправиться, то его нужно дать. Для этого необходимо обязательно проводить с пациентом и с родственниками беседы с участием психологов, которые объяснят им, что знание о своей болезни вовсе не нанесет вреда. Только правильно настроившись психологически, вы сможете вылечиться, просто надо верить в свои силы и возможности, используя все знания, открывающиеся перед вами с помощью книг, в которых своим опытом лечения этой болезни делятся народные целители.

Читая эту книгу, примите к сведению, что научная медицина помогает исцелиться от раковых заболеваний на 40 % (максимум 70 %), а с применением в лечении методов народной медицины шансы на выздоровление увеличиваются значительно! Поэтому не стоит опускать руки перед болезнью. Обогатившись советами и методиками народных целителей, смело приступайте к лечению болезни. Ведь вы сами, столкнувшись с этой болезнью, от многих слышали рассказы о том, как бабушки-целительницы поднимали со смертного одра не

одного больного, от которого отказались врачи. Итак, ваше здоровье – в ваших руках!

# **Глава 1. Для чего назначают химио– и лучевую терапию**

## Онкология: факторы риска

В условиях экологических катаклизмов, когда происходит нарушение рациона питания, и у людей часто возникают стрессовые ситуации, адаптационные механизмы организма постоянно работают на пределе возможностей. Поэтому в результате резко возрастает вероятность развития заболеваний, которые приводят к потере трудоспособности, а порой и укорачивают жизнь. При этом особого внимания требуют злокачественные новообразования, так как, к величайшему прискорбию, заболеваемость раком из года в год растет.

Процесс превращения нормальной здоровой клетки в опухолевую проходит в несколько стадий, при этом сама клетка и организм в целом претерпевают множество изменений на этом пути. А для перерождения клетки в злокачественную, которая способна к неограниченному росту, необходимо сочетание различных неблагоприятных условий или факторов риска, каждый из которых повышает вероятность возникновения онкологического процесса. Как говорится, врагов надо знать в лицо. Поэтому давайте разберемся в этом вопросе.

Одним из факторов возникновения рака является **возраст**. После 40 лет риск развития злокачественного новообразования значительно увеличивается, т. е. вероятность заболеть в семидесятилетнем возрасте в 100 раз выше, чем в 30 лет. Для молодых женщин эта статистика не может являться утешением, так как опухоли чисто женской локализации могут быть и у них. Здесь можно дать один совет: каждый человека, особенно из тех, кто перешагнул 40-летний рубеж, один раз в год во время диспансеризации или профилактических осмотров должен обратиться за консультацией к врачу-онкологу.

Другая группа неблагоприятных условий – так называемые **бытовые вредности**. Определенную опасность для нашего здоровья представляет высокая концентрация в пищевых продуктах солей тяжелых металлов и химических соединений (нитратов, нитритов), добавление которых способствует улучшению вкусовых качеств и увеличению сроков годности продуктов. Зачастую их содержание увеличивается на территории, где выращиваются овощи и фрукты,

когда сельскохозяйственные угодья заражены токсическими отходами, выпадают осадки в виде дождя и снега с примесью ядовитых веществ, а также имеет место неоправданное применение в больших количествах на сельскохозяйственных полях различных химических удобрений. Чтобы избежать действия этого фактора, необходим строгий контроль, исключающий вероятность накопления в организме этих веществ. Еще одним фактором риска является плохо составленный пищевой рацион. Новые красные кровяные тельца постоянно образуются из питательных веществ, поставляемых повседневной пищей. Поэтому, если мы питаемся неправильно, то качество нашей крови (а следовательно, и клеток) начинает ухудшаться. Таким образом, рак как клеточное заболевание чаще является результатом неправильного питания в течение длительного времени. В плохо составленном пищевом рационе может содержаться высокий процент жиров, повышающий риск развития рака толстой кишки, молочной и предстательной желез. А многие просто злоупотребляют копчеными и маринованными продуктами, тем самым увеличивая вероятность возникновения рака желудка. Медики отмечают зависимость возникновения опухолей от недостатка в организме витамина А, при этом зачастую страдают легкие человека. Например, в США в журналах о здоровье очень часто размещают статьи об этом заболевании, в которых содержится «10 заповедей» первичной профилактики опухолей. Некоторые из них я перечислю: необходимо есть как можно больше овощей из семейства капустных с большими листьями (капусты, салата, шпината); есть как можно больше грубоволокнистой пищи (хлеба грубого помола, отрубей); есть продукты с большим содержанием витаминов А и С (животных жиров, моркови и других овощей); при этом необходимо следить за весом. Кроме того, следует избегать жирной пищи, в суточном рационе должно быть не более 30 % животного жира (кстати, в день достаточно съесть 15 г сливочного масла, чтобы обеспечить норму потребления животного жира); избегать соленой, маринованной и копченой пищи и продуктов, содержащих нитриты. Проблемой века стали курение, алкоголизм, наркомания. Все знают, что никотин является одним из факторов риска развития рака легкого, полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почек. К вышеупомянутым заповедям относятся и следующие советы: в целях профилактики

онкозаболеваний необходимо бросить курить и не злоупотреблять алкогольными напитками. Тут же хочется обратиться с вопросом к Министерству здравоохранения по поводу оформления этикеток табачной и алкогольной продукции. Почему так мало места отводится на предупреждения Минздрава о вредности употребления этой продукции, как правило, заключающиеся в 10 (максимум) словах, которые размещены не на видном месте этикетки, а в углу, по всей вероятности, чтобы случайно никто не увидел?

**Гиподинамия** – вот еще один фактор, бич XXI в. Научно-технический прогресс позволил нам, людям, обеспечить рабочие места настолько комфортно, что порой у человека в течение рабочего дня нет потребности встать с места. Как правило, эта работа связано с автоматическими системами управления, компьютерами и тому подобным, т. е. человек не напрягается физически. А нашему организму все-таки требуется гораздо больше физических нагрузок, так как у малоподвижного человека обращение крови и лимфы, активность пищеварительной и нервной систем обычно находятся в застое. Поэтому для поддержания хорошей работы организма просто необходима физически и умственно активная жизнь. Для этого следует разнообразить образ жизни регулярными физическими и умственными упражнениями.

Рискуют заболеть раком кожи любители летнего загара, скорее всего не зная, что ультрафиолетовые лучи способны вызывать необратимые изменения в генетическом аппарате клетки, закладывая основу онкологическим заболеваниям кожи. Поэтому, загорая, лучше принимать меры защиты, применяя специальные щадящие от вредного спектра ультрафиолетового излучения лучей и используя определенный временной режим пребывания на солнце.

К сожалению, в наши дни в онкологию прочно вошло и понятие об эндокринозависимых опухолях, которые вызываются различными расстройствами гормональной функции. При этом нередко человек сам провоцирует сдвиги в гормональной системе. Большой частью этими заболеваниями страдают женщины, так как не желают рожать, порой предпочитают искусственное вскармливание своего младенца. А, например, искусственное прерывание первой беременности существенно повышает риск возникновения в более позднем возрасте рака молочной железы.

Хочется подвести итог вышесказанному. По статистике примерно 30 % опухолей вызывается факторами питания, 30 % – курением, а примерно 30 % заболеваний медики связывают с воздействием окружающей среды. Кроме того, 6—8 % злокачественных опухолей обусловлено воздействием профессиональных канцерогенных факторов, главными источниками поступления которых в окружающую среду являются промышленность и автотранспорт. Я думаю, многие из читателей примут к сведению данные Международного агентства по изучению рака, которое, исследовав ряд продуктов питания, предупреждает о том, что некачественные алкоголь и алкогольные напитки канцерогенны. Многократно использованное масло (например, во фритюрницах) также содержит канцерогены. Таким образом, получается, что рак является следствием нашего образа жизни.

## Виды опухолей

В организме человека всегда изначально существуют разнообразные микроорганизмы, дающие о себе знать лишь в определенных условиях, которыми являются: нарушение взаимодействия «мозг – клетка», т. е. когда мозг не в состоянии контролировать ход размножения клеток организма; изменение обмена, когда происходит дефектный обмен клеток; нарушение соотношения микроэлементов, которые оказывают влияние на функционирование клеток и их размножение; патологические и не управляемое мозгом увеличение активности клетки, когда происходит ее уродливый рост. При этом проявляются паразитарные свойства микроорганизмов, которые ранее находились в спокойном состоянии, их размножение и скопление в органах и тканях. Чем же это может быть вызвано? Все эти условия вызываются стрессами различного происхождения и могут возникнуть на местах травм или воспалительных процессов. Результатом этих факторов является то, что мозг начинает посылать неправильные команды для синтеза белка, в результате чего и возникают новые **атипичные клетки**, которые обладают мощным стимулом к размножению и развитию. Дистрофический процесс в здоровых клетках и тканях организма может возникать в случае нехватки в нем ионов железа, кальция, магния, ртути и калия. Эти изменения ведут к формированию нового «дефектного» поколения. Избыточное разрастание ткани, происходящее в результате извращения нормального роста и размножения клеток, называется опухолью, или новообразованием. Клетки опухоли имеют одну отличительную биологическую особенность – способность к длительному и быстрому размножению и прорастанию в окружающих опухоль тканях, при этом происходит оттеснение этих тканей. Кроме того, эти клетки с токами крови и лимфы переносятся в отдаленные органы, в которых также происходит их размножение, и появляются так называемые метастазы. Но тем не менее различают опухоли доброкачественные, к которым относят фибромы, миомы, ангиомы и другие, и злокачественные, такие как рак, саркома и др.

Чем же отличается доброкачественная опухоль от злокачественной? Доброкачественные опухоли обычно растут медленно, не прорастая в окружающие ткани и органы, а лишь только раздвигают и смещают их. Поскольку эти опухоли окружены капсулой, то обычно они и легкодоступны для удаления хирургическим путем и не дают метастазов и рецидивов.

Фибромы чаще всего поражают кожу, сухожилия, мышцы, надкостницу, матку, слизистые оболочки. Разновидностью фибром являются полипы, которые развиваются в основном в полостях носа или матки. Миомы в отличие от фибром поражают в основном мышечные ткани, а ангиомы представляют собой опухоли, которые состоят из кровеносных и лимфатических сосудов. В качестве примера ангиом могут служить так называемые сосудистые родимые пятна и мягкие бородавки.

Злокачественные же опухоли (в отличие от доброкачественных) ведут себя совсем иначе: растут быстро, врастая в соседние ткани и органы, разрушают их. В связи с таким видом агрессии радикально, путем операции удалить эти опухоли удастся лишь в начальных и незапущенных стадиях. Причем зачастую после удаления через какое-то время они вырастают вновь. Клетки злокачественных опухолей переносятся током лимфы и крови в другие части тела и образуют там метастазы. Следует знать, что развитию рака всегда предшествует какое-либо хроническое заболевание, на почве которого он и возникает. Также его развитию могут предшествовать язвы и некоторые доброкачественные опухоли. В своей практике врачи-онкологи чаще встречают единичные раковые опухоли. Кроме того, рак, помимо опухолевой формы, может иметь и язвенную форму. Раком наиболее часто поражаются органы пищеварения, затем по частоте следуют органы дыхания, кожа, нижняя губа, полость рта и глотки. У женщин чаще всего рак поражает матку, затем – органы пищеварения, молочную железу и кожу. При этом следует учитывать наследственную предрасположенность.

Сложно определить начальную стадию опухолевого заболевания. В это время больного не беспокоят никакие симптомы: нет болей и внешних признаков заболевания. И только своевременное обращение за медицинской консультацией и помощью является очень важным, так как успех лечения в значительной мере определяется тем, насколько

рано оно предпринято. При этом нужно всегда помнить, что поставить диагноз может только врач на основании результатов специальных исследований. О некоторых симптомах, которые вы можете заметить сами, следует упомянуть отдельно.

Рак кожи чаще встречается у пожилых людей независимо от пола. Чаще всего он поражается кожа лица, на месте рубцов, незаживающих язв или свищей появляются язвочки. Следует обратить внимание на то, что бородавки и родимые пятна также могут перерождаться в раковые опухоли. Различные длительно существующие поражения кожи, имеющие склонность к уплотнению или изъязвлению, должны вызывать подозрение на озлокачествление опухолей, их следует показать врачу. **Рак нижней губы** всегда развивается на месте различных заболеваний губы, которыми могут быть незаживающие трещины и язвочки, белые пятна, связанные с разрастанием ткани. Как отмечают врачи-онкологи, нередко такие язвочки покрываются корочкой, но, к сожалению, она только симулирует заживление, так как после ее отпадания человек сможет убедиться в том, что язва не только не исчезла, а продолжает увеличиваться и твердеть. Для профилактики появления раковых образований при всяких заболеваниях нижней губы необходимо сразу же бросить курить, так как курение может способствовать более быстрому развитию рака.

**Рак молочной железы** имеет различные формы, но чаще всего представляет собой безболезненную твердую опухоль в толще молочной железы. Ее иногда случайно обнаруживают сами женщины. К сведению женщин: часто развитию опухоли предшествуют небольшие уплотнения в молочной железе, поэтому, обнаружив их, стоит немедленно обратиться к врачу!

**Рак пищевода**, как правило, начинается с нарушения функции глотания, вначале и только при глотании грубой пищи, а по мере роста опухоли и сужения просвета пищевода наступают затруднения при прохождении даже жидкой пищи. Нередко ощущаются боли за грудиной и в подложечной области.

**Рак матки** чаще всего поражает шейку матки и развивается при разных хронических процессах, например при эрозии, полипах, эндометриозе и др. Часто причиной болезни бывают повреждения матки при родах и абортах. Обычно вначале рак матки практически не дает никаких симптомов. Они появляются позже, когда опухоль

увеличилась до достаточно больших размеров и, раздвигая ткани и другие органы в стороны, вызывает боль. Но, к сожалению, этот признак возникает слишком поздно. Вообще данная болезнь обычно сопровождается нарушениями менструаций и возникновением кровотечений.

**Рак прямой кишки** нередко возникает на фоне полипов в прямой кишке. Наиболее частым признаком этого заболевания являются кровотечения из нее. Но и они, к сожалению, появляются слишком поздно, когда опухоль уже развилась и начинает распадаться. Следует обратить внимание на то, что это кровотечение достаточно часто путают с геморроидальным кровотечением, что и ведет к не начатому своевременно лечению рака. Кстати, хотя геморрой и не относится к предраковым заболеваниям, обе болезни могут существовать одновременно.

**Рак желудка** обычно наблюдается после длительного заболевания слизистой желудка, полипов, некоторых форм хронического гастрита. При этом начальные признаки онкозаболевания выражаются упадком сил, побледнением кожи и потерей веса. Спустя некоторое время к этим симптомам присоединяется отвращение именно к мясной пище, теряется аппетит, появляются тошнота и рвота. Только на развитой стадии заболевания появляются боли.

**Рак легких** вначале вызывает сухой кашель по утрам, а потом и ночью. В дальнейшем при кашле начинает выделяться большое количество слизистой мокроты, в некоторых случаях отмечаются боли в груди, которые усиливаются при кашле. Со временем появляются одышка и небольшие повышения температуры, иногда наблюдается кровохарканье. Боюсь повториться, но большое значение в развитии рака легких имеет такая вредная привычка, как курение. **Лейкозы** являются опухолевыми заболеваниями кроветворной системы и подразделяются на острые и хронические, из которых в свою очередь выделяют различные формы в зависимости от клеток, составляющих опухоль. Лейкозы симптоматически можно определить по постоянно увеличенному печени и селезенке, увеличению периферических лимфоузлов, синюшно-красному окрашиванию лица, ладоней рук (наблюдается при повышении содержания в крови эритроцитов и гемоглобина). При лабораторных исследованиях крови и костного мозга обнаруживают увеличенное количество лейкоцитов и изменения

в лейкоцитарной формуле, при этом отмечается нарастающая анемия, при этом СОЭ остается неизменной. Только миеломная болезнь характеризуется резко увеличенной СОЭ. При этом наблюдаются боли в костях, грудной клетке и позвоночнике. Острые же лейкозы характеризуются присутствием в костном мозге и крови очень молодых форм клеток.

Теперь, когда вы узнали о том, какие симптомы могут заставить бежать к врачу, еще раз обращают ваше внимание на тот факт, что заболевание раком все-таки имеет бессимптомное начало. Поэтому, учитывая этот факт, повторяю: каждому человеку следует хотя бы раз в год проходить профилактическое обследование у онколога, чтобы не пропустить возникновение предопухолевых процессов и начальные формы рака.

Если вы сами или ваши родственники встретились лицом к лицу с этим заболеванием, то считайте, что Бог дает еще один шанс начать жить по-новому. Поэтому, начиная лечение под руководством врача-онколога, запомните следующее:

1) причина болезни кроется в нас, поэтому мы должны с ней справиться сами. Для этого следует мобилизовать все мыслимые и немыслимые резервы;

2) выход есть даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях;

3) рак является болезнью, вызванной нашим образом жизни;

4) следует приложить все возможные усилия для того, чтобы накопить жизненную энергию и научиться ее рационально использовать;

5) больной должен быть уверен в победе, а также должен проявлять упорство и терпение в преодолении трудностей.

## Средства борьбы против рака в современной научной медицине

Изучением и поисками средства борьбы против рака заняты ученые самых разных специальностей: медики, биологи, физики, химики, математики. В лечении онкозаболеваний они предлагают не только хирургическое вмешательство, но и консервативное лечение, включающее и гормональную терапию (для лечения эндокринных заболеваний и заболеваний крови). В основном же делается акцент на хирургическом методе лечения, который в случае неудачи дополняется химиотерапией и облучением. К сожалению, есть одно «но» – каждый из этих методов является не вполне надежным. Поэтому рак и считают неизлечимым заболеванием.

Давайте разберемся в некоторых методах лечения. Хочу сразу сказать, что в этой части книги не будет указано ни одного названия химических препаратов, используемых в химио- и лучевой терапии и гормональной терапии, так как все их назначения должны контролироваться врачом, не говоря уже о том, что каждый отдельно взятый препарат используется для уничтожения раковых клеток определенной локализации.

Имеются данные, что успех хирургического лечения достигается при удалении желудка на 40 %, пищевода и легких – 20—30 %, а матки – 40—70 %. Многие ведущие врачи-онкологи признают, что радикальное лечение рака хирургическим методом очень часто бывает затруднительным, так как приходится удалять не только пораженный раковыми клетками орган, но и окружающие его ткани, поскольку в них имеются метастазы, и как глубоко они развились в этих тканях, увидеть очень трудно. Поэтому даже если операцию делает опытные и известные хирурги, то, как бы тщательно она ни готовилась, нет никакой гарантии, что не произойдет рецидив.

В практике лечения таких заболеваний после хирургической операции больному назначают курс химио- или лучевой терапии, а то и обе одновременно, так как одновременное их применения является более целесообразным.

**Химиотерапия** – это метод лечения рака с использованием противораковых веществ, которых насчитывается более 10 000, которые вводятся в организм в основном в виде инъекций. Несмотря на такой широкий выбор лекарственных препаратов, можно ли надеяться на радикальное излечение от рака? Эффективность лечения химиотерапией зависит от ряда условий, поэтому требуется строгое их соблюдение. Так, при выборе лекарственного средства и дозы введения врач учитывает вид раковых клеток и их локализацию, потому что различные препараты обладают неодинаковой активностью к уничтожению раковых клеток определенного вида не только из-за способности их распознавать, но из-за концентрации, в которой их вводят в организм. Неправильно подобранные или в недостаточной концентрации, они являются малоэффективными или вовсе неэффективными, а также могут способствовать возникновению лекарственной устойчивости раковых клеток к данному средству. Кроме того, когда лекарственное средство применяется в больших концентрациях, могут возникнуть осложнения в виде аллергических реакций (вплоть до шокового состояния и т. п.). Поскольку химические препараты попадают в организм посредством инъекции, то и действуют (причем не всегда положительно) на все органы и системы, вне зависимости от того, поражены они раковыми клетками или нет. И все-таки, несмотря на большой выбор лекарственных средств, применимых в химиотерапии, полное излечение от рака в настоящее время невозможно.

**Лучевая терапия (или облучение)** является методом, который преследует цель сохранить здоровую ткань, разрушая лишь больную. Для этого используются действие ионизирующих излучений (рентгеновские лучи, радий, радиоизотопы). Например, радий применяется при раке кожи, языка, лимфатической железы, плевры, щитовидной железы, при лейкемии.

На чем же основано действие облучения? Облучение обычно делает невозможным дальнейшее деление клетки, так как воздействует на ее ядро, чем разрушает метаболический процесс, т. е. ведет к гибели клетки. При этом ткань повреждается в большей степени, чем окружающие ее нормальные ткани, способные быстрее и полноценнее восстанавливать свою жизнеспособность после облучения. Таким образом, облучение является и щадящим методом лечения

онкозаболеваний. Следует обратить внимание, что облучение можно проводить не только в послеоперационный период, но и до него. Это объясняется тем, что уже в предоперационный период происходит торможение роста опухоли, подавляется активность клеток рака. А вот лучевая терапия, которая применяется после операции, обеспечивает прекращение роста и размножения раковых клеток, которые могли остаться в тканях, таким образом, препятствуя возникновению рецидивов. Но, как и в предыдущем случае с химиотерапией, существуют разные виды раковых клеток, и одни из них поддаются облучению, другие относительно устойчивы к нему или вовсе не реагируют на облучение. К ним относятся, например, клетки вызывающие рак желудка: в случае неудачи первого сеанса облучения применяется второй той же силы, но обычно результат бывает безуспешным. Такой рак называют устойчивым видом рака. А вот клетки при раке языка, гортани, матки, напротив, поддаются облучению. Но при этом не стоит ожидать полного излечения. Кроме того, при усилении дозы облучения могут быть поражены и здоровые ткани.

## **Осложнения после проведенной химио– и лучевой терапии**

Что же происходит с организмом человека при таких способах лечения, как он реагирует на эти методы лечения?

При применении химических препаратов зачастую возникают побочные негативные реакции в виде головокружения, тошноты и рвоты, понижается содержание лейкоцитов в крови. Некоторые препараты обладают настолько сильным действием, что оказывают вредное воздействие на сердце, вызывая или гипердинамический режим работы сердца или, наоборот, застойную сердечную недостаточность, иногда даже приводя к смертельному исходу. При этом происходят сбои в работе эндокринной и нервной систем (возможно появление эндемического зоба, постлучевой энцефалопатии, токсической энцефалопатии, токсической периферической полиневропатии). Оценка психоэмоционального состояния показала, что у большинства пациентов, получавших химио– и лучевую терапию, выявляются на пограничном уровне астенический, тревожный синдромы, нарушение коммуникативных навыков в отношениях с окружающими людьми. Стоит отметить, что в качестве одного из основных осложнений после окончания химио– и лучевого лечения является хронический вирусный гепатит, т. е. поражается печень, являющаяся одним из органов кроветворения. Поскольку в лечении онкобольных методом облучения порой приходится прибегать к достаточно большим дозам облучения, то в связи с этим возникают местные и общие реакции организма. Местная реакция обычно проявляется покраснением на коже облученного участка, отеком и зудом, которые через несколько дней, как правило, исчезают без каких-либо лечебных воздействий. А общая лучевая реакция может выражаться в слабости, головокружениях, головной боли, сонливости, тошноте и рвоте. Также после применения химио– и лучевой терапии у пациентов начинают выпадать волосы на голове, но, к счастью они потом снова вырастают. Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод: после химио– и лучевой терапии организм человека является очень ослабленным вследствие

того, что лечение оказало свое действие не только на злокачественные образования, но и на все органы и системы в целом. Страдают все кроветворные органы, включая печень, селезенку, костный мозг, лимфатические узлы; происходят сбои в работе эндокринной системы, в частности страдают щитовидная железа, гипофиз, половые железы и пр.; сами кровь и лимфа насыщены продуктами распада как раковых клеток, так и клеток пораженных ими органов и тканей; в организме накапливаются токсические вещества, радионуклиды, аллергены и другие вредные химические соединения. Все эти факторы способствуют резкому снижению иммунитета, сопротивляемости организма не только имеющейся болезни, но и другим инфекциям, тормозят процесс восстановления организма после полученного лечения.

## **Суть реабилитации после химио– и лучевой терапии**

В научной медицине разработанная целая схема диспансерного наблюдения пациентов, получавших химио– и лучевую терапию, которая позволяет наиболее полно оценить ее неблагоприятные последствия, давая возможность разработать комплекс мер по их коррекции. Составляются режимы повседневной жизни, которые способствуют тому, что все вышеперечисленные явления постепенно проходят. Так, восстановлению жизнеспособности облученных нормальных тканей и уменьшению общей лучевой реакции организма способствует кислород. Поэтому и в сам период облучения, и после него рекомендуется как можно чаще и дольше бывать на свежем воздухе. Рацион больных должен быть разнообразным и полноценным, максимально обогащенным витаминами и минералами. Также рекомендуется исключить из рациона пряности, острые блюда, алкоголь. А для выведения вредных токсических веществ и продуктов разрушения опухолевых клеток рекомендуют обильное питье.

Прочитав эти строки, я думаю, что вы согласитесь со мной: эти требования достаточно легко выполнимы, но вряд ли достаточно выполнения только этих рекомендаций, чтобы помочь организму справиться с перенесенной нагрузкой. Кроме того, хотелось бы помочь организму справиться и с болезнью. Поэтому позвольте предложить вам ряд советов, которые позволят более быстро и эффективно справиться с осложнениями и последствиями после химио– и лучевой терапии, а также меры профилактики рецидивов.

Как уже говорилось выше, к лечению самого заболевания, а также реабилитации после химио– и лучевой терапии следует подходить комплексно, опираясь на факторы, которые способствуют возникновению новообразований в организме человека. Восстановить работу всех органов и систем возможно с помощью применения лекарственных трав, которые рекомендуют народные целители. Причем в лечении раковых опухолей и восстановлении организма после химио– и лучевой терапии по этому поводу они рекомендуют применять как ядовитые, так и неядовитые растения. Но для того,

чтобы эффект от лечения лекарственными растениями был максимальным, организм необходимо сначала очистить от вредных веществ. Эта работа складывается из соблюдения восьми рекомендаций:

- 1) отказ от курения;
- 2) соблюдение диеты;
- 3) помощь трав;
- 4) двигательная активность;
- 5) полноценный сон;
- 6) борьба со стрессами;
- 7) закаливающие процедуры;
- 8) специфическая профилактика для групп риска;

Итак, я думаю, хватит разговоров о болезни и ее методах ее лечения в условиях стационара, давайте перейдем к более оптимистичной части книги, которая будет посвящена методам реабилитации после химио- и лучевой терапии, которыми щедро делятся с нами народные целители.

## **Глава 2. Восстановление организма после химио– и лучевой терапии и меры профилактики рецидивов**

## **Регулирование мысли и выработка правильного дыхания – залогов успеха в восстановлении организма**

Прежде чем перейти к способам восстановления организма после химио- и лучевой терапии, хочу дать вам несколько советов, которые позволят вам сконцентрировать свое внимание, дать установку на здоровье и здоровую функцию не только больного органа, но и тех органов, на которые было оказано негативное действие в процессе лечения. Для этого следует научиться регулировать свои мысли. Регулирование мысли необходимо для возможности наступления полной отрешенности, т. е. состояния стабильного успокоенного состояния духа. Это состояние позволяет улучшать циркуляцию жизненной энергии и крови, укреплять здоровье и иммунитет. Поскольку в этом состоянии состояние коры головного мозга находится также в заторможенном виде, то это позволяет быстрее перестроить работу мозга. Достичь состояния отрешенности лучше сосредоточением мысли на чем-нибудь на точке, расположенной под пупком на расстоянии длины фаланги среднего пальца. Также такого состояния можно добиться при дыхании животом, считая вдохи и выдохи от 1 до 10, от 10 до 100. Начинаящим для облегчения достижения такого состояния рекомендую мысленно произносить при вдохе слово «покой», а при выдохе – слово «тишина».

Кроме этого упражнения, рекомендую научиться правильно дышать. Это средство является и восстановительным, и профилактическим при заболеваниях легких. При этом происходит развитие дыхательных мускулов, тем самым организм лучше обогащается кислородом, излечивается и закаливается. Правильное дыхание включает в себя грудное и брюшное дыхание(оно массирует внутренние органы, что способствует циркуляции крови и лимфатической жидкости в ней). При этом уменьшается ее застой, что ведет к облегчению работы сердца. Кроме того, полное углубленное дыхание усиливает пищеварение и усвоение питательных веществ. Поскольку после химио- и лучевой терапии страдают и нервная

система, выработка дыхания оказывает полезное влияние на взаимодействие всех центров нервной системы, в том числе и на вегетативную нервную систему. Также такой способ дыхания помогает поддерживать сбалансированное функционирование желез внутренней секреции (гипофиза и щитовидной железы), на которые также оказывает вредное влияние химио- и лучевая терапия.

Дыхательные упражнения можно выполнять лежа, сидя, стоя или в движении. Для этого нужно сесть прямо или лечь, сложить ладони лодочкой, чтобы большой палец плотно прилегал к указательному, положить ладонь на живот горизонтально, чтобы пупок попал под вторую фалангу большого пальца правой руки. На нее положить ладонь левой руки (а женщинам эти манипуляции следует совершить в обратном порядке), сосредоточить внимание на руках, медленно и глубоко дышать. При вдохе живот следует максимально выпячивать, а при выдохе стараться втянуть его, сделать впалым. Если вы делаете дыхательные упражнения стоя, то руки также кладите на живот. Глубоко вдыхайте, приседая, после чего выпрямляйтесь. Повторяйте эти движения 3 раза. При этом постарайтесь подумать о чем-то приятном. После выполнения этих упражнений можно приступить к специальной схеме регуляции дыхания и укрепления жизненной энергии.

Для этого следует встать или сесть так, чтобы спина была прямой, а плечи расслаблены. Представить, что через позвоночник проходит ниточка, за которую вы подвешены к потолку. Ноги следует чуть согнуть в коленях, спину выпрямить, а голову слегка наклонить вперед к груди, плечи при этом должны быть расслаблены. Произведите глубокий вдох, затем сосредоточьте внимание на точке в районе пупка (описана выше), на вдохе расслабьтесь. Сосредоточьтесь на этой точке на 1—2 мин. Следующее упражнение. Талия расслаблена, руки вдоль тела. Сделать шаг вперед правой ногой, при этом вдохнуть, поставить ногу пяткой на землю, пальцы поднять. Затем поставить стопу на землю, повернуться влево (руки идут тоже влево). Возвратиться в исходное положение. Перенести вес тела на правую ногу. То же упражнение проделать, начиная с левой ноги, после чего следует самое возвратиться в исходное положение. При выполнении этих движений руки следует «проводить» глазами, после чего вдохнуть дважды через нос, пока правая стопа плоско стоит на земле, и один раз выдохнуть,

когда левая нога поднята (и наоборот). Проведя этот цикл дыхания, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Талия расслаблена, руки опущены вдоль тела. Выставить вперед сначала правую ногу и сразу опустить ее, затем коснуться земли сначала носком, потом его поднять и поставить на землю пятку, а затем и всю стопу плоско. После повернуться влево, при этом руки тоже идут влево. Вдохнуть два раза носом и вернуться в исходное положение. Когда левая нога находится в воздухе, следует выдохнуть. Вернуться в исходное положение. Теперь следует проделать это же упражнение, начиная с левой ноги. Найдите время проделывать эти упражнения 9 раз или кратное 9 число раз.

## Прощай, сигарета!

Еще Марк Твен говорил: «Нет ничего проще бросить курить, сам тысячу раз бросал!» Но эти строки знаменитого писателя совершенно не показатель того, что бросить курить невозможно. Те, кто стремится поправить свое здоровье, должны знать, что курение – это не только вредная привычка, оно является одним из факторов заболевания раком. А поскольку одним из правил восстановления организма после химио- и лучевой терапии является требование бросить курить, то предлагаю вам один из множества способов.

При курении по типу «привычка» не формируется из патологического влечения к табаку. Поэтому самостоятельный отказ от курения не сопровождается неприятными ощущениями. Достаточно твердо решить бросить курить и назначить день, когда вы это сделаете. Успех гарантирован! Постепенно исчезнет табачная интоксикация, и ваш организм очистится от ядовитых соединений, которые вы вдыхали с табачным дымом.

«Жажда» как тип курения свидетельствует о достаточно сложных механизмах табачной зависимости, сформировавшихся в организме. Поэтому, если вы хотите самостоятельно попробовать бросить курить, не прибегая к медицинской помощи, выполните несколько условия.

Прежде всего обдумайте хорошенько, почему курение стало для вас неприемлемым, найдите повод или причину, которые бы превышали значимость сомнительного удовольствия от вдыхания табачного дыма. Да и не стоит ждать, пока жизнь поставит вас в такое положение, когда каждая выкуренная сигарета в самом прямом смысле будет сокращать дни вашей жизни или жизни близких людей.

Теперь переходите к решению второй задачи: назначьте дату прекращения курения.

Можно приурочить ее ко дню рождения, началу отпуска, да и просто к началу здорового образа жизни. Некоторых не так тянет курить в условиях микрострессов, производственных авралов. И если вы заметили за собой такую особенность, назначайте дату отказа от курения на любой из будних дней, когда работы невпроворот. Есть люди, которые курят только на работе, а дома, в домашней тишине и

покое, их к сигарете и не тянет. Тогда им лучше бросить курить во время отпуска или в выходные дни.

Перейдем к выбору способа бросить курить: сразу (одномоментно) или постепенно сокращая число выкуриваемых сигарет? Оба пути приемлемы. Но обращаю ваше внимание на тот факт, что если пойти по первому пути (прекратить курить сразу и навсегда), то впереди вас ждут несколько тяжелых, испытывающих силу воли дней и ночей. Но через 3—4 дня тяга к курению начинает ослабевать.

Бывает так, что в первые дни мысленное желание закурить может не появляться вовсе. Но приготовьтесь к тому, что желание курить может возникнуть неожиданно спустя 2—3 недели после отказа от курения. Вот тут и проявите свой характер: если устоите, вы бросите вредную привычку навсегда.

Если же вы решили постепенно снижать количество выкуриваемых в день сигарет, тут следует контролировать себя 1,5—2 месяца.

На первом этапе отметьте время выкуривания каждой сигареты и установите временные интервалы между курениями. Запомните, в какое время желание закурить было особенно сильным и труднопреодолимым. Вы убедитесь, что наиболее сильное, непреодолимое желание закурить возникает не чаще 8—10 раз в день. Если вы курите 15 сигарет или папирос в день и больше, вы в состоянии безболезненно уменьшить это количество до 8—10 штук в день.

Возьмите себе за правило не курить при пробуждении и перед тем, как заснуть; натошак; в помещении, где находятся некурящие; во время выполнения любой физической работы.

Следующий этап заключается в отказе еще от 4—5 сигарет в день. И с этим легко справиться, если оттянуть закуривание первой сигареты, например, с завтрака до обеда; докуривать сигарету только до середины; не прикуривать уже потухшую сигарету. Если при этом вы станете больше бывать на свежем воздухе, займетесь гимнастикой, бегом, начнете кататься на велосипеде, то со временем поймете, что оставшиеся 3—4 наполовину недокуренные сигареты стали вам абсолютно не нужны.

Бросаящим курить можно дать еще один совет, помогающий облегчить состояние курильщика. Научитесь отвлекать себя, лучше всего с помощью физических нагрузок. Попробуйте с первого дня, когда вы решили бросить курить, после каждых 30—40 мин своих занятий, работы делать 10-минутный перерыв: сделайте небольшую разминку, 20—30 приседаний, позанимайтесь на тренажере, отождмитесь от пола, подтянитесь на турнике. Физическая нагрузка гарантированно стирает из памяти запах табачного дыма и на 1—1,5 ч облегчает состояние. В период отвыкания от табака исключите из рациона крепкий чай и кофе, старайтесь больше есть овощей и фруктов. Насыщение организма витаминами не даст упасть работоспособности, поможет сохранить хорошее настроение.

## Очищение организма

О необходимости очищения организма мы уже знаем, поэтому перейдем непосредственно к способам очищения.

Процедуры очищения начинаются с выполнения рекомендаций, которые выполнять лучше с утра. Для этого растворите 1 ст. л. глауберовой соли (можно купить в аптеке) в талой воде (заморозьте воду в бутылке в морозильнике, а затем дайте ей оттаять) и выпейте этот раствор. После этого прогрейтесь в бане или в горячей ванне, а затем примите теплый душ. При этом начнется сильное потоотделение, и вам необходимо через каждые 30 мин выпивать по 100 мл смеси соков свеклы и моркови, взятых поровну и приготовленных непосредственно перед приемом. Таковую процедуру проводить 3 дня подряд.

Из множества методик для очистки организма, которые я испробовала лично на себе, советую те, которые рекомендует доктор Норберт Уокер, разработавший целое учение об очищении организма и лечении соками. Эти методики позволяют вам очистить кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь и лимфу. Способы подготовки к очищению кишечника

1 способ: в 2 л охлажденной кипяченой воды добавить 1 ст. л. сока лимона (можно заменить лимонной кислотой), залить раствор в кружку Эсмарха или грелку. Примите положение стоя на локтях и коленях, при этом лучше дышать ртом, а живот постараться расслабить. Процедуру следует проводить перед сном или утром, причем на голодный желудок. Не стоит вливать все содержимое кружки сразу, а лучше порциями, чтобы избежать болевых ощущений в кишечнике. Кроме того, вы сможете подольше подержать воду в нем, и она хорошо распределится по всему кишечнику. Доктор Норберт Уокер советует в первую неделю делать клизму ежедневно, во вторую неделю – через день. В третью неделю клизму следует делать через 2 дня, в четвертую неделю – через три дня, в пятую неделю и всегда – 1 раз в неделю.

2 способ: налить в кружку Эсмарха 1/2 л воды температуры 40 °С, ввести воду с помощью клизмы в прямую кишку и задержать ее там на

несколько минут. После чего следует освободиться от воды. Лучше всего сделать это на ночь. В следующую ночь сделать то же самое, но только заливать 1 л воды. Потом одну ночь пропустите, а на следующую после нее опять впустите воду, но уже 1,5 л; затем пропустите две ночи. На третью ночь следует взять 2 л. Не пугайтесь нарастающих объемов, постепенно вы привыкнете удерживать такое количество воды в толстом кишечнике. При этом большее количество воды будет прочищать кишечник от застарелых фекалий, тогда как меньшие ее вливания будут вымывать из кишечника неперевариваемые фрагменты, а также размягчать и раздроблять затвердевшую массу. Также Норберт Уокер рекомендует использовать для клизм травяные отвары, которые дают очень хорошие результаты, особенно при воспалительных процессах в кишечнике, геморрое и как профилактическое средство. Также он указывает на то, что приемлемой для растворов клизм является температура от 20 до 36 °С

#### Сборы для клизм

Требуется: корень алтея лекарственного – 2 части, лист вахты трехлистной – 5 частей, трава зверобоя продырявленного —4 части, цветы календулы (лекарственной) – 2 части, семя льна посевного – 3 части.

Приготовление: 2 ст. л. сбора поместить в эмалированную посуду, залить 5 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 5—10 мин, сразу же процедить и оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 1 л.

Требуется: цветы бузины сибирской – 3 части, корневище горца змеиного – 3 части, кора дуба – 4 части, корневище кровохлебки лекарственной – 4 части, семя льна посевного – 2 части, трава шалфея – 5 частей.

Приготовление: 2 ст. л. сбора поместить в эмалированную посуду, залить 4 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 10—15 мин, процедить и оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 1 л.

Требуется: кора дуба, семя льна посевного, цветы ромашки аптечной, взятые поровну.

Приготовление: 2 ст. л. смеси залить 1/2 л воды комнатной температуры, настоять 6 ч и довести до кипения, после остывания процедить.

Применение: по 1 стакану на клизму.

Для приготовления отваров клизм можно использовать не только сборы, но и отдельные травы.

Требуется: трава вахты трехлистной —10 г.

Приготовление: траву поместить в стеклянную или фарфоровую посуду, залить 1/2 л воды комнатной температуры, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 15 мин, процедить, оставшееся сырье отжать.

Хочу предложить вашему вниманию **метод Шанкх Пракшаляна**, который является простым и доступным, обладает уникальной очищающей эффективностью, так как, кроме очищения толстого кишечника, он способствует выведению осадков из всего пищеварительного тракта – от желудка до заднего прохода, что невозможно осуществить с помощью клизмы. Действие этого метода основано на том, что вода поглощается ртом и проходит через желудок, а затем, проводимая простыми движениями, доступными всем, проходит весь кишечник до выхода из него.

Упражнение продолжается до тех пор, пока вода не станет выходить такой же прозрачной, как и вошла. Этот способ не представляет никакой опасности при условии точного выполнения его техники.

Подготовка: подогреть воду, подсоленную из расчета 5—6 г соли на 1 л. Вода должна быть соленой, иначе она быстро поглотится слизистой оболочкой и удалится в виде мочи. Если вода покажется вам слишком соленой, то вы можете уменьшить концентрацию, пока она не станет для вас приемлемой.

Эту процедуру лучше проводить утром, в состоянии желудка натощак и не после дня голодания.

Итак, встав с постели, следует выпить стакан подсоленной теплой воды.

Немедленно выполнить предписанные движения.

Выпить еще один стакан воды и проделать упражнение.

Продолжить так, пока не выпьете 6 стаканов воды.

Во время этой процедуры вода немедленно проходит в кишечник, при этом не вызывает чувство тошноты. После того как вы выпьете 6 стаканов воды, можно идти в туалет. При этом за нормальными испражнениями должны последовать жидкие, а если этого не происходит немедленно или в течение 5 мин, то следует повторить те же упражнения, но, не выпивая больше воды. Если же и этого и после этих упражнений не произойдет отхода каловых масс в жидком виде, то следует сделать обычную клизму. Такое явление происходит в зависимости от степени загрязненности толстого кишечника. После каждого похода в туалет советую обмывать анальное отверстие теплой водой, после чего смазывать его растительным маслом.

А теперь давайте перейдем к упражнениям, которые необходимо выполнять между приемами подсоленной воды.

1-е упражнение выполняется стоя, ступни на расстоянии 30 см, пальцы рук переплетены, ладони обращены вверх, спина прямая, дыхание нормальное (полное и глубокое, какое мы с вами разучивали в начале главы). Наклоняться влево, затем, не задерживаясь, вправо. Повторить 4 раза, т. е. 8 наклонов — 10 с. Это движение позволяет открыться привратнику желудка, а при очередном наклоне часть воды может покинуть желудок и направиться в двенадцатиперстную кишку и тонкий кишечник.

2-е упражнение, выполняемое в том же исходном положении, заставляет воду передвигаться в тонком кишечнике. При выполнении этого упражнения следует вытянуть правую руку горизонтально, а левую согнуть так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Выполнять вращение туловища, направляя вытянутую руку назад как можно дальше, смотреть на концы пальцев. Не останавливаясь, выполнять вращение в другую сторону. Все выполнить 11 раз в каждую сторону по 10 с.

3-е упражнение способствует передвижению воды по тонкому кишечнику благодаря следующему приему. Исходное положение — лежа на животе, большие пальцы ног, ладони и бедра касаются пола. Ступни раздвинуты примерно на 30 см (это очень важно). Повернуть голову, плечи и туловище в любую из сторон до тех пор, пока удастся увидеть противоположную пятку. Вернуться в исходное положение и сделать то же самое в другую сторону. Повторить 4 раза эти движения за 10—15 с. 4-е упражнение помогает воду, достигшую тонких кишок,

перевести через толстый кишечник. Для этого следует принять следующее исходное положение, соблюдая определенные условия:

1) сесть на корточки, ступни расставлены примерно на ширину 30 см, причем пятки следует расположить с внешней стороны бедра, а не под седалищем;

2) повернуть туловище и поместить левое колено на пол перед противоположной ступней. При выполнении этого упражнения следует ладонями как бы толкать пол. Теперь левое бедро следует прижать к правому боку так, чтобы нажать на толстый кишечник, усилить перекручивание и осуществить давление на живот. Обращаю ваше внимание на то, что это упражнение следует выполнять, начиная с левого бедра и правой стороны кишечника, чтобы в первую очередь началось движение по восходящей толстой кишке. Это упражнение выполняется по 4 раза в каждую сторону, по продолжительности – 15 с, т. е. 45 с на все 4 упражнения.

При выполнении этой методики очистки рекомендуется соблюдать некоторые правила приема пищи и определенную диету.

Первый раз следует есть не раньше чем через 30 мин после окончания упражнений, но не позже чем через 1 ч. Китайские целители запрещают оставлять желудочно-кишечный тракт пустым более 1 ч после окончания упражнений. Завтрак: сваренный рис (и даже переваренный) на воде без соли, который слегка можно приправить томатным соусом. Также к рису можно добавлять чечевицу или морковь. К рису подается 40 г сливочного масла, которое можно заменить растительным. Эта Можно заменить рис вареной пшеницей, овсом или макаронами с тертым сыром.

При соблюдении этой диеты важно соблюдать правило: рис нельзя варить в молоке. В течение 24 ч после упражнений нельзя пить молоко, кефир или что-либо кисломолочное, есть кислую пищу, фрукты, сырые овощи. Обед: все твердые и полутвердые сыры, хлеб. Через 24 ч можно вернуться к обычному рациону.

Отдельно стоит упомянуть о приеме жидкости: несмотря на жажду после упражнений, нельзя принимать никакой жидкости, даже чистой воды, до первой еды, так как вы будете продолжать кормить «сифон» (кишечник), который заставит вас бегать в туалет гораздо больше, чем бы вы хотели. А во время завтрака и после нее можно пить воду, настои трав с кислым вкусом, минеральную воду (алкоголь

абсолютно запрещен в течение 24 ч). Испражнения появятся через 24—37 ч, золотисто-желтые, как у грудного ребенка.

Упражнения следует повторять минимум 2—6 раз. Средняя частота составляет 4—6 раз (при смене времен года). Те, кто желает очиститься основательно, могут проводить их 1 раз в месяц.

Однако практически у любого метода имеются противопоказания. В данном случае ими являются язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерия, острый колит (при хроническом колите проводить очищение можно), острый аппендицит, туберкулез, рак кишок, панкреатит, кишечная непроходимость.

Можно проводить очищение и с помощью сырых соков и овощей, причем их количество в методиках не ограничивается, их можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 мл соков в день.

Очищение организма лучше всего начинать с употребления свекольного сока.

Вначале лучше пить смесь свекольного и морковного соков, когда морковного сока будет несколько больше, а затем постепенно увеличить количество свекольного сока, тогда организм лучше перенесет его сильное очистительное действие. Пить надо от 1 до 1,5 стаканов смеси соков 2 раза в день.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает высокое содержание фосфора, серы, а также калия и других щелочных элементов. Кроме того, она отличается высоким содержанием витамина А, является наилучшим «строителем» кровяных клеток, особенно кровяных шариков.

Затем лучше продолжить очистительную процедуру смесью морковного, свекольного и огуречного соков. Эта смесь чистительным и целительным средством для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной железы и других половых желез.

Затем следует перейти к очистителю и первому лекарственному препарату, которым является капустный сок. В капусте высоко содержание серы и хлора и сравнительно высок процент йода, что способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника. Следует учитывать, что для достижения такого эффекта следует употреблять сок капусты в сыром виде без добавления соли. Но при

употреблении капустного сока образуется большое количество газа. Во избежание этого рекомендуется перед употреблением большого количества сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок или смесь соков моркови и шпината.

В качестве очистителя организма с успехом применяется и сок картофеля в смеси с морковным соком. При этом необходимо исключить все мясные и рыбные продукты. Сок картофеля содержит легкоусваиваемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Сок редиса в сочетании с морковным соком помогает восстановить тонус слизистых оболочек организма.

### **Очистка печени и желчного пузыря**

Для того чтобы хорошо очистить печень, необходимо ее сначала подготовить к этой процедуре. Для этого следует исключить мясные блюда, т. е. диета должна быть строго вегетарианской. При этом следует ежедневно делать очистительные клизмы или пить соки в достаточно большом количестве. А через неделю нужно проделать следующее.

На утро первого дня сделать клизму натошак. Весь день питаться свежеежатым яблочным соком в любом количестве.

На второй день продолжить: утром – клизма, в течение дня – потребление сока. На третий день с утра опять следует сделать клизму и до 19 ч продолжать принимать яблочный сок. Так как считается, что к этому времени согласно суточному биоритму печень расслабляется, то к 19 ч следует приготовить грелку, оливковое масло (подогретое до 35 °С) и лимонный сок (по 200 мл каждого). После этого следует лечь в постель, положить грелку с горячей водой на область печени (правое подреберье) и ровно в 19.00 принять первую порцию оливкового масла – 3 ст. л. – и запить его 1 ст. л. лимонного сока. После этого, все время лежа на правом боку на горячей грелке, прогревающей вашу печень, каждые 15 мин в течение 1 ч принимать эту дозу, а в последний раз допить все масло и запить оставшимся соком. После этого можно просто лежать и ждать, а можно и уснуть. Когда кишечник «начнет действовать», то пойдут зеленые камни (не пугайтесь, так чистится печень, выкидывая билирубин), холестериновые пробки, остатки омертвевшей слизистой оболочки кишечника и черная желчь. Обычно бывает 3—4 таких выброса. После этого следует сделать теперь уже промывательную клизму, а очередную – через 12 ч после процедуры

очистки. Вегетарианскую диету следует соблюдать еще неделю. Очистку печени таким способом можно повторить через 2—4 недели. Следует отметить, что не всегда получается очистить печень от шлаков и токсинов с первого раза, поэтому спустя несколько дней после процедуры вы можете почувствовать тяжесть в печени, что является сигналом к необходимой очистке. Так дают знать о себе «потревоженные с места» вредные химические вещества. Повторить чистку в этом случае необходимо, иначе все невышедшие «отходы» всосутся обратно в кровь, и все пойдет опять по кругу. В дальнейшем регулярная очистка печени 1 раз в год поддержит ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии.

Этот способ чистки, конечно, очень эффективен, но есть люди, которые даже представить себе не могут, как можно «воткнуть в себя ложку масла». Я с вами могу согласиться, так как испробовала такую методику на себе. Да, противно, но эффект – потрясающий.

В свое время, когда не было одноразовых систем, пришлось оказаться донором крови для умирающей женщины, поскольку у нас с ней группа крови достаточно редкая. Много времени на подготовку к этой процедуре не ушло. Ее спасли, но после переливания у меня обнаружили гепатит. Поэтому с тех пор я постоянно провожу «очистительные мероприятия» печени, так как знаю, насколько это для меня важно.

Но чистку печени можно проводить и другим способом – травяными настоями, соблюдая практически ту же технологию. Какие же это травы? Прочитав их названия, вы поймете, что это очень простые и доступные растения, которые без проблем можно купить в аптеке или собрать и заготовить самим. Вот они: астрагал шерстистый, володушка золотистая, одуванчик лекарственный (корень), кукурузные рыльца, соцветия пижмы, бессмертник песчаный и др. Поскольку действие этих трав одинаково, то приведу методику их применения на примере одуванчика лекарственного.

Требуется: 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного.

Приготовление: измельченные корни залить 200 мл воды, томить в духовке 30 мин, процедить и отжать.

Применение: пить горячим по 1/3 стакана на голодный желудок после 19 ч с дальнейшим лежанием на правом боку на теплой грелке 30 мин.

Очень хорошо можно очистить печень соком моркови. Использование моркови в данном случае обусловлено ее богатейшим химическим составом. Ее корнеплоды содержат сахара, жирное масло, азотистые вещества, минеральные соли, аспарагин, флавоноиды, пигменты, каротин, большой ассортимент витаминов (провитамин А, витамины С, D, E, PP, витамины группы В). За счет взаимосвязанного действия всех перечисленных элементов морковный сок растворяет вещество, которым закупориваются печеночные проходы. Для того чтобы очистить печень, требуется выпивать от 1/2 до 3—4 л сока в день. При этом следует соблюдать одно условие: всякая пища, содержащая большое количество сахара, крахмала и (или) муки, должна быть полностью исключена. К такой пище можно отнести конфеты, безалкогольные напитки, мороженое, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки (пшеницу, рис, кукурузу, рожь, ячмень, овес, просо).

Народные целители при гепатите печени рекомендуют морковный сок, который смешивают с соками сельдерея и петрушки. Для этого берут 200, 150 и 120 мл соответственно.

Также для лечения печени рекомендуют 3 раза в день после еды пить стакан смешанного в равных количествах капустного рассола и томатного сока, отжатого из свежих помидоров.

Народные целители для лечения и профилактики заболеваний печени рекомендуют приготовить специальную смесь.

Требуется: травы зверобоя 20 г, травы спорыша 10 г, травы цикория 15 г, травы бессмертника песчаного 20 г, цветков ромашки аптечной 5 г, цветков календулы 20 г, коры крушины 15 г.

Приготовление: 20 г смеси залить 1/2 л воды и настаивать ночь. Утром кипятить 5—7 мин.

Применение: выпить за день в несколько приемов весь приготовленный настой.

А вот еще одно средство поддержания печени: натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. После смешать по вкусу с жидким медом и пить по 2 ст. л. перед едой и перед сном вечером.

В старину для того, чтобы очистить печень и желчный пузырь, рекомендовали пить свекольный сок в течение достаточно длительного времени, считая, что камни в этих органах растворяются постепенно и относительно безболезненно.

Еще один способ чистки печени и желчного пузыря, предложенный монахами одного из православных монастырей Вологодской области, также основывается на применении свеклы. Для этого следует взять несколько корнеплодов свеклы, очистить, вымыть и варить до тех пор, пока отвар свеклы не станет густым. Применять его следует по 3/4 стакана несколько раз в день. Иноки утверждают, что камни в желчном пузыре очень скоро растворятся.

Тем, у кого лечение химио- и лучевой терапией дало серьезное осложнение на печень, можно рекомендовать русское народное средство – кукурузные волоски, или волокна. Когда срывают листья, облегающие кукурузную цинику (плод), то под ними обнаруживается много волосков, или волокон. Эти-то волоски и следует заваривать, можно прямо в заварочном чайнике, и пить, как чай. Лечение таким способом иногда продолжается около полугода. Обращаю ваше внимание на тот случай, если вы подготовите эти волокна сами во время сбора кукурузы: для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть вызревшим, так как волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

Нередко печень на проведение химио- и лучевой терапии может реагировать воспалением, сопровождающимся болью. При болях в печени и при опухолях следует 1/4 стакана хорошего оливкового масла смешать с 1/4 стакана сока грейпфрута. Пить эту смесь следует не раньше чем через 2 ч после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом нужно лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через 4—5 дней или по мере необходимости.

Вот еще один оригинальный способ очистить печень и желчные протоки.

Требуется: морковь, пролежавшая после того, как ее выкопали из земли, не менее 1 месяца – 1 кг, изюм без косточек – 1 кг.

Приготовление: все измельчить на мясорубке и смешать. Залить массу 10 стаканами кипяченой воды, сделать отметку карандашом на посуде и еще добавить 10 стаканов. На малом огне или на водяной бане следует выпаривать воду до сделанной вами отметки. Полученный раствор следует хранить в холодильнике. Применение: пить утром натощак по 1 стакану вместо завтрака. Следующий прием пищи может быть обычным, но только в обед.

Чтобы очистить желчный пузырь, следует принимать оливковое масло за 30 мин до еды, начиная с 1/2 ч. л., и дойти до 1 стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Такой метод лечения нужно применять в течение 2—3 недель. По наблюдениям знахарей, при этом лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это предохраняет от появления язв в желудке. Этот метод лечения также позволяет очистить желчный пузырь от камней, причем пациент не будет испытывать боли, так как камни будут выталкиваться в желудок с легкостью.

Знахари в древности применяли еще один интересный и легкодоступный для нас методы очистки печени, а также и почек.

Требуется: 1 стакан конопляного семени, 3 стакана пастеризованного молока.

Приготовление: смешать семя и молоко и уварить до объема 1 стакана, после чего отвар процедить горячим.

Применение: пить горячим по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 повторить процедуру. Применяя такой способ чистки печени, не следует употреблять в пищу ничего острого. Отмечают, что в данном случае возможны боли в печени, но их надо вытерпеть. Через 1 год повторить курс лечения, и, как утверждают многие знахари, полное излечение обязательно наступит.

Существует много способов очистки почек, которые также помогали поддерживать организм в процессе лечения. Почки, перегоняя через себя сотни литров крови, «фильтровали» кровь, как «отделяют зерна от плевел», выбирая полезные вещества и выводя токсические. Поэтому сейчас, когда наступил период реабилитации, следует подумать и о них.

Хочу предложить один очень простой способ очистки почек, который любят не только взрослые, но и дети. Для этого необходимы спелые, естественно, не содержащие нитраты арбузы и черный хлеб. Арбузно-хлебную диету следует выдержать в течение недели, при этом следует делать в максимально позднее время суток теплые ванны и одновременно есть арбузы. Повторение такой недельной диеты рекомендуется проводить не ранее чем через 2—3 недели.

Очистить почки можно и с помощью фасоли. Требуется: 1 стакан фасоли.

Приготовление: фасоль варить в 1 л воды на медленном огне в течение 2 ч. Затем воду слить, фасоль истолочь.

Применение: съесть за день, запивая слитой водой. Это будет единственной вашей пищей в этот день. Соль не добавлять, а кипяченую воду не ограничивать. Такую диету рекомендуется выдержать в течение недели.

Налейте молоко в трехлитровую стеклянную посуду и поставьте в теплое место, чтобы оно прокисло. После этого положите салфетку на дно кастрюли, налейте воду и поставьте кастрюлю на огонь. Поставьте в нее банку с прокисшим молоком. Когда вода закипит, всплывет творог, который следует отделить от сыворотки и сложить в марлевый мешочек. В остывшую сыворотку положите 3 свежих яйца. Поставьте в теплое место на 10 дней. Затем выньте эти яйца. К этому времени обычно скорлупа уже разъедается молочной кислотой, и теперь яйцо покрыто только пленкой, которую следует проколоть вилкой. Добавьте к яйцам 300 г мела, все взбейте. Затем вылейте в банку с сывороткой и поставьте в холодильник на сутки. Пейте по 1/2 стакана натошак утром и вечером перед сном. Эту смесь следует хранить в холодильнике. Перед тем как выпить, ее нужно налить в стакан и подержать некоторое время при комнатной температуре.

Очищению почек способствует прием отвара льняного семени. Требуется: 1 ч. л. льняного семени.

Приготовление: семя залить 1 стаканом кипятка, варить 30 мин, помешивая. Применение: пить в течение 2 дней по 1/2 стакана через каждые 2 ч.

Молодые листья березы собрать в первые 3 дня после пропадания их клейкости и просушить в тени, переложить в матерчатый мешок.

Требуется: 1 ч. л. высушенных листьев березы.

Приготовление: листья заварить 1 стаканом крутого кипятка. Спустя 30 мин настой процедить.

Применение: пить, как чай, перед едой 3 раза в день.

После месячного курса лечения нужно сделать такой же продолжительности перерыв. Хорошим помощником исцеляющим силам березового листа станет мед, который можно употреблять вприкуску в количестве 1 ч. л.

Хочу напомнить еще раз о том, что во время лечения необходимо соблюдать растительную диету и полностью отказаться от мясных и

молочных блюд.

Для очистки и восстановления почек и сосудов моя бабушка использует хвою, шиповник и луковую шелуху.

Требуется: 5 ст. л. измельченной хвои сосны, ели, пихты, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника и 2 ст. л. луковой шелухи, тоже измельченной.

Приготовление: заварить сбор 800 г кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин, потом процедить через очень плотную ткань.

Применение: пить по 1 стакану 3 раза в день до еды и 1 раз на ночь.

Снять раздражение почек поможет овсяный отвар. Кстати, этим способ пользовали для того, чтобы излечиться от алкоголизма и табакокурения.

При заболеваниях почек вместо воды принимают отвар осинового коры.

Весьма полезен чай из сухих цветов дыни. Многим помогают и ее семена.

Для очищения почек следует пить сок спаржи в сочетании с морковным соком, так как, если пить его отдельно, то он может вызвать сильное раздражение в лоханках.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков нам уже знакома по методикам очищения печени. Но народные целители применяли этот же метод и для очищения почек и желчного пузыря.

Сок свежей все известной петрушки, которая растет практически на каждом огородном участке, является прекрасным очистительным средством для почек.

Многие из предложенных выше лекарственных растений обладают мочегонным действием. Именно на этом свойстве основано применение настоек и трав для очищения почек, а также крови от вредных химических веществ, так как с обильным выделением мочи уходят и они. К мочегонным травам относят аир, барбарис, бархатцы, василек синий, вахту, виноград и вишню, девясил британский, душицу, дыню, зверобой, землянику, клевер, клен, липу, лук репчатый, маслины, наперстянку, ноготки, овес, огурец, осот, паслен сладко-горький, пихту, петрушку, полынь горькую, почечный чай, пырей ползучий, редьку, репешок, свеклу, сельдерей, сливу, смородину серную и красную, солодку гладкую, спорыш, татарник, терн, тмин,

тыкву, тысячелистник, укроп, хмель, хрен, цикорий, чеснок, чистотел, шафран, шиповник, яблоню и многие другие растения.

Теперь давайте перейдем к способам **очистки крови и лимфы**, а также сосудов. Моя мама 1 раз в год обязательно проводит профилактические чистки печени, почек, крови и лимфы, так как чувствует себя после этого значительно лучше. Кроме того, она сама отмечает, что после чисток лечение с помощью различных лекарственных средств становится гораздо более эффективным. При этом она все меньше и меньше прибегает к нему, так как постепенно мы вместе нашли замену лекарствам: обратились к народным методам лечения ее, к сожалению, многочисленных болезней. Кстати, для этих целей на своем дачном участке она стала выращивать меньше помидоров с огурцами, а больше целебных трав. Таким образом, она запасает на зиму достаточное количество календулы, медуницы, васильков, репы и других растений, не говоря уже о том, что обязательно выращивают на дачных участках: это лук и чеснок, свекла, хрен, капуста и картофель. Я уже не говорю о яблонях и других садовых деревьях, плоды которых также широко и с успехом применяются в лечении и восстановлении онкологических больных. Зная, что я пишу эту книгу, мама порекомендовала мне и несколько способов очистки организма. В данном случае это касается очистки сосудов.

Первый способ.

Требуется: по 100 г березовых почек, травы бессмертника, измельченных сушеных цветков ромашки аптечной и травы зверобоя.

Приготовление: этот настой лучше готовить вечером. Для этого 1 ст. л. сбора залить 1/2 л крутого кипятка и поставить настаиваться на 3—4 ч. По истечении этого времени половину настоя профильтровать, добавить к ней 1 ст. л. меда.

Применение: одну половину выпить до ужина, а ко второй половине утром также добавить мед и выпить до завтрака. Процедуру следует повторять до тех пор, пока не кончится травный сбор.

Второй способ (его многие называют «чесночным»).

Требуется: 350 г чеснока, 200 мл спирта крепостью 96 %.

Приготовление: чеснок растолочь в деревянной ступе деревянным пестиком. Взять 250 г массы снизу, где больше сока, и залить 200 мл

спирта. Затем эту смесь настаивать в течение 10 дней в темном месте, после чего процедить через плотную ткань.

Применение до еды (по каплям) с 50 г холодного молока по схеме: в первый день на завтрак принять 1 каплю, а в обед и ужин, а также на следующий день и так до завтрака шестого дня каждый раз добавлять по 1 капле настойки. Таким образом, к завтраку на шестой день вы будете принимать 15 капель. На обед шестого дня и далее до ужина десятого дня вы по 1 капле каждый раз уменьшаете дозу, и к ужину десятого дня приема настойки будете запивать молоком уже 1 каплю. Далее, до тех пор, пока не кончится настойка, ее следует принимать по 25 капель.

Эти два способа, возможно, покажутся занудными, но они очень эффективны.

Такими способами можно чистить сосуды 1 раз в 5 лет.

Но есть способ и попроще. Народные лекари говорят, что, помимо чистки сосудов, он оказывает и хорошее успокаивающее действие, что немаловажно в процессе реабилитации после химио- и лучевой терапии.

Требуется: 1 стакан укропного семени, 2 ст. л. измельченного валерианового корня и 2 стакана натурального меда.

Приготовление: смесь залить в термосе 2 л воды, сутки настаивать.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

### **Очистка лимфы**

Для этого необходимо пить следующую смесь: 900 г сока грейпфрута, 200 г сока апельсина, 200 г сока лимона.

В случае, если у вас нет в наличии данных продуктов, можно воспользоваться смесью свекольного и морковного соков, описанной ранее.

Также полезно пить по 2 л талой воды (сначала заморозить воду в морозильной камере холодильника, а потом дать оттаять).

Хочу отметить, что, очищая печень, почки, желчный пузырь, вы способствуете очищению крови и лимфы. Думаю, говоря об очищении организма, будет не лишним перечислить лекарственные растения, которые способствуют выведению из него радионуклидов, полученных в процессе облучения при прохождении лучевой терапии. К таким лекарственным растениям относятся: арония, бадан, барбарис,

гречиха, календула, любка, облепиха, полынь, ревеня, хвощ, шиповник, элеутерококк, яблоня. Как видите, их не много, зато найти в любой аптеке или у себя на даче не составит труда. Описывая свойства этих растений, многие авторы отмечают еще одну их особенность: способствовать возрастанию уровня естественных защитных сил организма.

## Диета

Согласно нашим правилам восстановления и лечения организма после химио– и лучевой терапии мы можем перейти к следующей ступени реабилитации – диете. Наша диета будет определять не только количество пищи, которое позволит контролировать массу тела (нормальный вес рассчитывается по формуле: рост минус 100; разница между этими величинами и есть ваш вес), но и качество пищи, предполагающее, что 50 % пищи должны составлять сырые растительные продукты (овощи, фрукты и травы). Стоит отметить, что многие диетологи советуют в данном случае больше употреблять растительных продуктов желтого и зеленого цветов (не менее 100 г). Почему я обращаю ваше внимание на овощи и фрукты именно таких цветов? Да потому, что именно в таких плодах содержится гораздо большее, чем в других, бета-каротина (до 0,6 мг% на 100 г сырого овоща). К таким овощам и фруктам относятся морковь, болгарский перец, облепиха, цитрусовые. Травы полезно употреблять в пищу, а не только применять в виде лечебных настоев и отваров, так как в них также содержится бета-каротин, но все же больше хлорофилла (петрушка, укроп, лук (перо) сельдерей, кинза и др.). Употреблять мясо можно не чаще 1 раза в сутки, причем не вечером, так как считают, что в мясе нитратов гораздо больше, чем в овощах и фруктах. Не рекомендуется употреблять хлорированную воду (сейчас в продаже имеется широкий выбор различных фильтров). Такой запрет обусловлен тем, что 1 % онкозаболеваний связан именно с использованием хлорированной воды для приготовления пищи и различных напитков. При этом хлор накапливается в тканях, оказывая канцерогенное действие. Если у вас нет фильтра, то вы можете обезопасить себя от приема хлорированной воды путем кипячения воды, отстоявшейся до этого в течение суток.

Необходимо ежедневно есть отруби, так как в них содержится большое количество клетчатки, усиливающей перистальтику кишечника, что помогает своевременному и более качественному очищению организма. Многие онкологи считают, что отлаженная работа кишечника является важным моментом профилактики и

лечения рака. Для этого достаточно в день съесть 1—3 ст. л. отрубей, залитых 1 стаканом кипятка. Также диетологи настаивают на частом употреблении в пищу лука и чеснока, так как многие исследователи отмечают снижение статистики онкозаболеваний при частом употреблении этих овощей. Это обусловлено содержанием в них селена, магния, железа и фтора.

Кроме того, для восстановления организма, его очищения и нормализации деятельности пищеварительного тракта врачи предлагают периодические недлительные голодания, обычно 1 сутки в неделю. В этот день можно пить только воду. После окончания голодания питаться следует начинать с салатов из свежих моркови и капусты, а потом можно переходить на отварные овощи, и только во второй прием пищи вы можете съесть блюда из мяса.

Тем, кто начинает набирать лишний вес или имел его до прохождения химио- и лучевой терапии, а теперь считает необходимым сбросить его, можно посоветовать соблюдать определенные правила, чтобы быстрее войти в форму. Начните с того, что научитесь контролировать чувство сытости, не пере едайте, садитесь за стол 3–4 раза в день. Сократите калорийность дневного рациона до 1200—1300 килокалорий, но при этом он должен быть разнообразным, содержать все необходимые организму питательные вещества. Для этого надо переключиться на овощи (предпочтительнее таким образом, как описано выше), 1 раз в день есть каши, желательно с добавлением отрубей (сейчас в продаже появился очень богатый выбор мюсли с добавлением различных фруктов и цукатов). Из белковых продуктов не забывайте о твороге, молоке и кисломолочных блюдах. Рекомендую воспользоваться приведенными ниже рецептами некоторых блюд. Например, если не купили мюсли, то сварите себе на завтрак овсяную кашу с пшеничными отрубями. Для этого хорошо просеянные отруби (их можно купить в аптеке) всыпьте в кипящую воду и кипятите под крышкой 10 мин. Затем добавьте крупу и растительное масло, перемешайте и варите на медленном огне в течение 20—25 мин. Подать к столу можно с молоком. Этим прекрасным завтраком можно накормить и детей, и взрослых. На 1 порцию: овсяная крупа и отруби по – 40 г, растительное масло – 5 г, вода – 200 г, молоко – 100 г. Калорийность – 290 ккал. Завершите

завтрак стаканом чая с душистыми травами или стаканом кофе без сахара (калорийность – 0 ккал).

На обед вы можете позволить себе съесть полную порцию белкового блюда, например ленивые вареники. Для этого творог протрите, смешайте с яйцами, добавьте пшеничной муки и сахара. Скатайте нетолстые колбаски и разрежьте их на 7—8 частей. Это и будет 1 порция. Опустите вареники в горячую воду, доведите до кипения и снимите кастрюлю с варениками с плиты. Через 5 мин выньте вареники шумовкой, подайте к столу со сметаной. На порцию: творог – 100 г, пшеничная мука и сахар – по 10 г, 1/4 яйца, сметана – 20 г. Калорийность 1 порции равна 300 ккал.

На первое рекомендуется 250 г (полпорции) вегетарианского борща или любого вегетарианского супа (около 100—120 ккал), на третье – стакан компота без сахара, или апельсин, или яблоко (от 40 до 70 ккал).

К ужину приготовьте винегрет или любой салат, например салат из моркови и яблок с орехами. Для этого натрите морковь на крупной терке, а яблоки нашинкуйте; все смешайте с медом, уложите в салатник, украсьте листьями петрушки и посыпьте поджаренными орехами.

На порцию: морковь и яблоко – по 75 г, орехи грецкие очищенные и мед – по 25 г, зелень петрушки – 10 г. Калорийность порции – 300 ккал.

К салату вы можете добавить стакан кефира, ацидофилина или любого другого кисломолочного продукта.

На ночь выпейте стакан любого сока. Если появится чувство голода между завтраком и обедом или обедом и ужином, съешьте яблоко, апельсин или морковку.

Вам придется ограничиться 2 кусочками хлеба в день (это еще 100 ккал).

Если в первое время, пока вы перестраиваетесь на «новую жизнь», будет мучить голод, грызите семена подсолнуха. Кстати, содержащееся в них растительное масло способствует нормализации липидного обмена. А чтобы контролировать себя, советую завести пищевой дневник, куда вы будете записывать, когда, что и сколько съели и выпили в течение дня. Отмечайте в дневнике также, когда встали и когда легли спать. Анализируя свои записи, вы увидите, как в

действительности обстоит дело: переедаете вы или нет. Зимой и весной, когда мало свежих овощей и фруктов, принимайте поливитамины или хотя бы аскорбиновую кислоту.

Научитесь не пересаливать пищу, поскольку регулярный избыток соли способствует нарушению водного баланса, задержке жидкости в организме и, следовательно, увеличению массы тела. Как же избежать пересаливания? Для этого не солите пищу во время ее приготовления, а досаливайте на столе, добавляя в каждую порцию столько соли, сколько ее помещается на кончике ножа, или не досаливайте еду вовсе, а приправляйте ее соусом или хреном.

Можно раз в неделю устраивать бессолевые дни. Ими могут быть и разгрузочные, так как ранее я говорила о необходимости голодания 1 день в неделю.

Не пренебрегайте физическими нагрузками в виде упражнений, но выполняйте их только в удовольствие, не терзайте себя ими.

Если, опираясь на примерное меню, приняв к сведению несколько дополнительных советов, вы сможете максимально его разнообразить, то сможете приготовить множество полезных, вкусных блюд, снизить калорийность своего рациона, а это и есть гарантия того, что вам удастся похудеть, восстановить деятельность желудочно-кишечного тракта, сможете обеспечить организм всеми полезными питательными веществами. Ведь это является очень важным показателем для людей, которые заботятся о своем здоровье.

## Глава 3. Основные принципы фитотерапии

**Фитотерапия** – это наука о том, как лечить человека с помощью растений.

Использование в лечении больных целебных трав и других природных средств с давних времен привлекало внимание людей. Есть сведения о том, что еще 6000 лет назад человек использовал с лечебной целью растения. Знания о действии лекарственных и ядовитых растений накапливались веками.

Лечебный эффект лекарственных растений признан народной и научной медициной, поэтому фитотерапия (лечение растениями) широко используется и в настоящее время.

В последнее время возрос интерес к народной медицине. Это объясняется тем, что в ее арсенал входят большое количество старых, испытанных, доступных средств.

Из книги вы узнаете о простых и доступных старинных и современных рецептах для укрепления здоровья на основе натуральных природных средств, а также рецепты на основе лекарственных растений.

Прежде чем выбрать то или иное средство, я рекомендую ознакомиться с разделом, в котором дается краткое описание важнейших видов лекарственных растений и содержатся сведения о них, о том, как надо собирать, хранить, готовить лекарственные растения.

### **Сбор лекарственных растений**

Сухие лекарственные растения и сборы можно приобретать в аптеке или заготовить их самостоятельно. Эффективность лечебных препаратов, приготовленных из лекарственных растений, во многом зависит от качества лекарственного сырья.

Поэтому я хочу вам рассказать о том, что следует знать при сборе лекарственных растений.

Лекарственными травами называются травянистые растения, применяемые с лечебной целью.

Следует помнить, что содержание целебных веществ в разных частях растения (листьях, цветках, корнях и т. д.) неодинаково, наличие и состав зависят от времени года, в которое вы заготавливаете растение.

Собирать дикорастущие лекарственные растения можно только в случае, если вы обладаете знаниями, позволяющими с первого взгляда узнавать их, отличать от ядовитых видов или если вы собираете растения со своего огорода и точно знаете, в каком месте вашего участка какое растение растет.

**Напоминаю**, что неправильное использование лекарственных растений и других природных средств может принести вред. Также недопустимы самолечение без установленного врачом диагноза, замена назначенных врачом лекарств домашними средствами. Ведь мы с вами стараемся помочь организму побороть болезнь, а не окончательно все испортить.

Применять самостоятельно можно общеупотребительные неядовитые растения, овощи, плоды, ягоды и другие продукты естественного происхождения. Да и лучше, если вы не будете покупать их на базаре, у незнакомых людей. Ведь вы не знаете, где и как эти растения были выращены и заготовлены.

Правильное приготовление имеет большое, а зачастую решающее значение для эффективного использования методов народной медицины.

Для лечения хронических заболеваний препараты из лекарственных растений надо принимать 1,5—2 месяца и более, потому что растения содержат малые дозы активных веществ. При необходимости более продолжительного лечения через каждые 1,5—2 месяца следует делать перерыв на 1—2 недели.

Чтобы улучшить вкус препаратов из лекарственных растений (настоев, отваров и т. д.), можно добавлять в них немного меда, сахара. Однако сильно подслащивать не рекомендуется, особенно при желудочно-кишечных заболеваниях.

Для приготовления лечебных средств используются листья, стебли, кора, почки, цветки и соцветия, семена, ягоды, плоды, соки, клубни, луковицы, корни и корневища.

Биологическая активность лекарственного растительного сырья зависит от вида, места произрастания, времени сбора, способа сушки и

хранения. Лучше, если вы лекарственные травы будете собирать в утренние часы, в сухую, ясную погоду, после схода росы, вдали от крупных промышленных объектов, населенных пунктов, железных дорог и автострад.

Траву (надземную часть растения) собирают во время цветения, срезая или скашивая ее. Грубые одревеневшие участки стебля трав удаляют, так как их нельзя использовать.

Цветки и соцветия собирают (срезают) в период, когда только появились бутончики, или в первой половине фазы цветения растений после высыхания росы.

Используются не только одиночные цветки, но и отдельные их части – лепестки, венчики.

Листья собирают в утренние часы в сухую погоду, когда уже спала роса, используя только прикорневые, нижние и средние стеблевые листья.

Листья подорожника, мать-и-мачехи, мяты и других растений заготавливают вместе с черенком длиной около 1 см. Листья земляники собирают после созревания ягод.

Листья деревьев и кустарников заготавливают все лето, но молодые листья считаются более полезными.

Почки березы, тополя, черной смородины я рекомендую собирать в период их набухания, до появления листочков. В этот период (в марте-апреле) в клейких почках накапливается максимальное количество полезных веществ.

Сосновые почки заготавливают зимой или ранней весной (в феврале-марте), до начала интенсивного роста.

Плоды и семена собирают по мере их полного созревания, когда в них содержится наибольшее количество лекарственных веществ. Сочные (без повреждений) плоды и ягоды собирают рано утром или вечером. Осыпающиеся семена лучше собирать утром, когда на траве еще есть роса, когда они еще не опадают.

Кору деревьев и кустарников собирают с молодых здоровых ветвей.

Соки деревьев заготавливают весной, в период, когда начинается сокодвижение (в апреле-мае).

Соки травянистых растений можно использовать в течение всего лета, когда они ярко-зеленого цвета.

Корни и корневища заготавливают (выкапывают) ранней весной, до начала их прорастания, или осенью, после созревания семян и увядания надземных частей растений. В эти периоды времени в подземной части растений содержится особенно большое количество лекарственных веществ.

Корневища – это части растений, представляющие собой видоизмененные подземные побеги, похожие на корни. Корневища бывают белого, желтого или бурого цвета, разнообразной формы и величины. От них отходят придаточные корни. Корни и корневища выкапывают лопатой, очищая от земли.

Клубни представляют собой расширенные и видоизмененные побеги, в которых откладываются питательные вещества. Собирают их также ранней весной или осенью, после увядания надземных частей растения.

Собранное лекарственное сырье лучше складывать в корзинку или полотняный мешочек отдельно по видам, так, чтобы растения не были сдавлены.

При нарушении правил сбора снижаются качество лекарственного сырья и его лечебные свойства.

### **Сушка запасенных лекарственных растений в домашних условиях**

Лекарственные растения редко используются для лечения в натуральном виде.

Обычно из них составляют сборы. Для их приготовления в основном используются сухие лекарственные растения, из которых получают целебные настои, отвары, чай, настойки, экстракты, порошки, мази, пасты.

Сразу после сбора растительное сырье рассыпают тонким слоем на бумаге, ткани или брезенте. Для сушки нельзя использовать газетные листы, так как растения могут впитать в себя вредные вещества, используемые при печати газет. Сушить следует так, чтобы прямые солнечные лучи, роса и дождь не попадали на растения: от лучей солнца они обесцвечиваются и теряют естественную окраску, от влаги – чернеют, плесневеют, теряют свои свойства. Необходимо удалить все дефектные части растений, примеси и сушить на открытом воздухе в тени или проветриваемом затемненном помещении (под навесом, на проветриваемом чердаке), но так, чтобы растения не были

доступны для вредителей. Растительное сырье раскладывается на бумаге слоем 1—2 см. Каждый вид лекарственного сырья сушится отдельно.

На солнце можно сушить только корни и корневища. Очищенные от почвы корни и корневища промывают проточной холодной водой (не замачивая) и подсушивают на солнце, разложив на бумаге. Если корни крупные, их предварительно измельчают.

Можно сушить и в духовке.

Листья для сушки раскладывают в 2—3 слоя, а крупные – в 1 слой. На 1 кв. м сушильной площади раскладывают от 1,5—2 кг свежесобранных цветков, листьев; до 3—4 кг травы, плодов, корней с корневищами, семян. Дважды в день их необходимо ворошить, переворачивать, не допуская их измельчения.

Если заготавливается трава целиком, то ее сушат в пучках диаметром 3—5 см.

Сосновые почки раскладывают на бумаге или ткани слоем 3—4 см и сушат под навесом в хорошо проветриваемом помещении в течение 10—15 дней и хранят в холодном затемненном месте.

Почки деревьев сушат на холоде (чтобы не раскрылись), в сухую погоду. Набухшие березовые почки можно разложить тонким слоем на солнце или в теплой духовке, просушить, перемешивая, до тех пор, пока они не перестанут липнуть.

Сырье с эфирными маслами сушат при температуре не более 30 °С.

Сухие семена и плоды с небольшим количеством влаги сушат на воздухе и в сушилках с искусственным подогревом.

Растения с сухими плодами (укроп, тмин и т. д.) срезают с почти созревшими плодами (длина стебля должна быть примерно 30—40 см) и в пучках подвешивают вниз соцветиями. Под них подстилают бумагу для сбора опавших плодов, затем просеивают через сито. Хранят в стеклянных банках с плотно закрытыми крышками.

Сочные плоды (землянику, малину и т. д.) сначала подвяливают на солнце, а затем сушат в духовке, разложив в 1 слой на натянутой на противень металлической сетке, при начальной температуре 30 °С и доведении ее до 60 °С. Горсть высушенных плодов земляники, малины не должна слипаться при сжатии.

Высушенное сырье хранят в бумажных пакетах, полотняных мешочках, коробках.

Сырье, содержащее летучие вещества, лучше всего хранить в стеклянных банках с плотно закрывающимися крышками, на которых делаются соответствующие надписи. Каждый вид лекарственного сырья следует хранить отдельно.

Сушеные листья, цветки и травы при правильном хранении сохраняют свои целебные свойства до 2 лет, а корни и корневища – 2—3 года и более.

Места хранения сырья должны быть недоступны малолетним детям. Собирая растения для целебных целей, следует иметь в виду, что некоторые из них содержат ядовитые вещества, токсические свойства которых сохраняются при высушивании и термической обработке. Прежде чем использовать любое растение, необходимо получить консультацию в аптеке или у специалиста (врача-фитотерапевта), чтобы исключить случайное использование ядовитых, сильнодействующих или непригодных к употреблению растений.

### **Приготовление сборов**

Для приготовления сборов из самостоятельно заготовленных лекарственных растений их необходимо предварительно измельчить для более быстрого и полного извлечения полезных веществ.

Траву, цветы, листья измельчают до размера частиц не более 5 мм, стебли, корни, кору – 3 мм, семена, плоды – до 0,5 мм.

Траву, листья, кору измельчают при помощи ножниц; корни, корневища режут ножом или дробят в ступке; кожистые плотные листья измельчают в ступке в крупный порошок; семена и плоды толкут или используют целыми.

Для получения соков можно использовать соковыжималки, прессы.

Сбор состоит из нескольких компонентов. Для его приготовления каждый из компонентов измельчается отдельно, затем их отвешивают в граммах или отмеряют в объемных частях в соответствии с указанной в рецепте пропорции и смешивают.

При этом нужно помнить, что 1 ст. л. содержит приблизительно 15 г сухого измельченного растительного сырья; 1 ст. л. с верхом – 20 г; 1 дес. л. – 10 г; 1 ч. л. – 5 г.

При использовании сборов, приобретенных в аптеке, надо пользоваться рекомендациями, помещенными на упаковке.

### **Приготовление настоев и отваров**

Из сборов готовят настои и отвары.

Если на купленных сборах не указан способ приготовления настоя и отвара из сбора, то нужно поступить следующим образом. Дозу измельченного сырья высыпать в подогретую эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду, залить кипяченой водой комнатной температуры из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды (если иная дозировка не указана в рецепте), закрыть крышкой и нагревать при помешивании в кипящей воде (или водяной бане) в течение 15 мин (тогда получится настой) или 30 мин (тогда будет отвар). Затем снять с водяной бани и процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань: настои после полного охлаждения при комнатной температуре не ранее чем через 45 мин после снятия, отвары – через 10—15 мин после снятия с водяной бани, а затем слить в стеклянную или эмалированную посуду. Оставшееся сырье отжать через марлю и добавить в настой (отвар) кипяченую воду, доводя объем до исходного. Из 1 весовой части лекарственного сырья обычно получается 10 объемных частей настоя или отвара, т. е. из 10 г измельченного сухого сырья должно получиться 100 мл настоя (отвара). Если настой (отвар) после приготовления получается меньше должного (в результате выкипания воды), то необходимо добавить кипяченую воду. Чтобы компенсировать потерю воды в процессе приготовления, можно взять ее вначале несколько больше, чем требуется согласно пропорции, но этот способ менее точный.

В домашних условиях водяную баню можно сделать с помощью кастрюли с кипящей водой, стоящей на небольшом огне.

Если организовать водяную баню вы не можете, не огорчайтесь. Приготовить настои можно и без нее. В этом случае измельченное сырье следует залить кипятком, поставить на легкий огонь или в горячую печь и обязательно следить, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его нужно снять, охладить и профильтровать. Можно приготовить настой, заваривая измельченные частицы растений, как чай: 1 ч. л. с верхом сухой травы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 мин, после чего процедить и пить. Настой можно приготовить и в термосе. Для этого дозы сырья согласно расчету

суточной дозы настоя (обычно 2 ст. л. сырья) высыпать в термос, залить на ночь (6—10 ч) 2 стаканами крутого кипятка. После настаивания остаток сырья отжать и профильтровать. Настой можно хранить в термосе не больше 2 суток.

Некоторые виды настоев готовят холодным способом: измельченные лекарственные сырье залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивать под крышкой от 4 до 12 ч. После этого процедить через несколько слоев марли или неплотную ткань.

Отвары также можно приготовить и как настои: залить кипятком измельченный сбор и кипятить его на слабом огне в течение 20—30 мин, затем охладить, профильтровать, отжать через марлю, добавить в отвар кипяченую воду до необходимого по рецепту объема.

Можно отвары приготовить иначе: измельченный сбор залить сырой водой, перемешать, закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь. А на следующий день поставить на огонь, кипятить под крышкой 5—7 мин, снять с огня, дать постоять 30 мин, затем процедить, отжать и добавить в отвар кипяченую воду до нужного объема.

Есть *небольшой нюанс*: отвары из листьев сенны (александрийского листа), крапивы, подорожника процеживают после полного охлаждения. А отвары частей растений, содержащих дубильные вещества (коры дуба, листьев толокнянки, корневищ змеевика и лапчатки, шишек ольхи и др.), процеживают сразу после снятия с огня.

Сборы с травой зверобоя или другими травяными растениями с нежными листочками кипятить я не рекомендую. Поэтому, если в смесь с растениями, требующими кипячения, входят зверобой и подобные ему растения, их добавляют уже после снятия посуды с отваром с огня и настаивают нужное время вместе с растениями, подвергшимися кипячению.

Также, если есть желание, можно приготовить настои в духовке или в русской печи.

Сырье следует залить кипятком и поставить в остывающую духовку или печь, где парить всю ночь. Затем настой (отвар) процедить, подогреть и пить.

Настои растений для внутреннего употребления готовят менее

концентрированными, а настои для наружного применения готовят более концентрированными. Так, отвары для наружного применения готовят обычно в соотношении 1 : 5, а для внутреннего – в соотношении 1:10.

Если нет специальных указаний в рецепте приготовления настоя или отвара, то их употребляют за 20—30 мин до еды.

Не следует стремиться составлять сборы (смеси) высушенных и измельченных растений, которые содержат большое число компонентов, потому что в результате взаимодействия компонентов сборов между собой может получиться не безвредный для организма настой (отвар). Поэтому я рекомендую составлять два сбора с учетом основного и сопутствующего заболевания. Один сбор принимают до или после еды, другой – попеременно с ним или в промежутках между приемами пищи.

Сборы принимают с перерывами в 1 или несколько недель через каждые 1,5—2,5 месяца регулярного употребления либо чередуют разные виды сборов (любым растениям можно найти полноценную замену) или их отдельные части, чтобы избежать привыкания и ослабления лечебного эффекта. При лечении лекарственными растениями эффект от лечения обычно наступает через несколько дней, но стойкий эффект достигается при длительном регулярном употреблении настоя (отвара).

Возможно использование сбора и при отсутствии одного или двух компонентов. Для исключения возможных побочных явлений вначале следует применять отдельные компоненты сбора.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма больного, поэтому дозировку растений в сборе, указанную в рецепте, иногда изменяют (в каждом конкретном случае индивидуально).

**Следует помнить**, что может возникнуть аллергическая реакция на какой-то из компонентов сбора, и в этом случае необходимо сразу же прекратить прием настоя (отвара) и обратиться за консультацией к врачу.

Также не следует забывать, что все рецепты в дозировке при приеме внутрь рассчитаны на взрослого человека. Поэтому необходимо детям от 1 до 3 лет дозировку уменьшить в 3—5 раз, детям 3—7 лет – в 2—3 раза, детям от 7 до 14 лет – в 1,5—2 раза.

Водные препараты быстро портятся, теряют свою лечебную активность, поэтому настои и отвары рекомендуется готовить ежедневно и хранить в темном прохладном месте (в холодильнике) не более 3 суток.

### **Приготовление настоек**

Настойки в домашних условиях готовят с применением медицинского спирта крепостью 40—70 %. Измельченный сбор высыпают в стеклянную бутылку или банку, заливают спиртом определенной крепости (в соответствии с рецептом приготовления настойки), закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 суток. Обычно на 1 часть сбора берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например, из 10 г растительного сырья должно получиться 50 мл спиртовой настойки.

Через неделю настойку сливают, остатки измельченной травы хорошо отжимают и фильтруют через несколько слоев марли. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной независимо от цвета полученного раствора.

Спиртовые настойки пригодны для хранения в течение длительного времени.

Используют их обычно в небольших количествах и дозируют каплями.

Хранить настойки рекомендуется в хорошо закрытых стеклянных флаконах или бутылках.

### **Экстракты**

Экстракты – выпаренные в закрытой посуде до половины первоначального объема водные настои или отвары или выпаренные (с удалением части спирта) спиртовые настойки. Дозируются каплями. Экстракты, приготовленные из настоев или отваров, можно хранить и использовать более длительное время, чем настои и отвары.

**Порошки** Порошки – измельченные в ступке высушенные части растений или сборы растений. Принимают порошки внутрь. Тонко измельченные порошки используют для присыпания ран и язв.

### **Мази, пасты**

Мази – смешанные с вазелином, ланолином, растительным или сливочным маслом или свиным жиром тонко измельченные порошки лекарственных растений. Используются для наружного применения.

Мази, приготовленные на растительном масле (подсолнечном, оливковом, кукурузном, хлопковом, миндальном, льняном и др.), могут дольше сохранять свои лечебные свойства.

Пасты – это разновидность мазей. Они содержат 25 % и более порошкообразных веществ. По сравнению с мазями пасты имеют более плотную консистенцию и после их нанесения держатся дольше на поверхности.

### **Соки**

Очень часто в лечебных целях применяют ягодные, фруктовые и овощные соки, а также соки из домашних растений (алоэ и др.), из дикорастущих растений (березы, одуванчика, подорожника и др.). Для получения сока сырье перебирают (убирая поврежденные, старые плоды), моют, измельчают, отжимают через редкую ткань вручную в чистую посуду.

Для получения сока можно применять пресс, мясорубку, но лучше применять специальную соковыжималку, чтобы клетчатка не измельчалась, а полностью перетиралась для высвобождения ценных компонентов.

Соки можно употреблять внутрь и наружно. Пить фруктовые, ягодные и овощные соки нужно свежеприготовленными в количестве от 0,5 до 3 стаканов в день, а иногда и более в зависимости от их физиологических и лечебных свойств. **Нужно помнить**, что больным с нарушением выделительной функции (различными видами нефритов: гломерулонефритом, пиелонефритом, почечной недостаточностью) и заболеваниями сердечно-сосудистой системы пить большое количество жидкости нужно с осторожностью, так как могут возникнуть отеки и другие осложнения. Поэтому необходимо посоветоваться с врачом об объеме принимаемого количества жидкости. Употребление большого количества соков и длительное их применение могут принести вред.

Свежеприготовленные ягодные, фруктовые и овощные соки могут стать большим подспорьем в быстром восстановлении организма, так как быстро усваиваются, и их питательные вещества распределяются в организме по потребности.

Для получения заметных результатов взрослому человеку необходимо выпивать до 1/2 л сырых овощных и фруктовых соков или их смесей.

Нужно также знать, что сильнодействующий сырой сок петрушки никогда не следует пить отдельно (в чистом виде) более 30—60 г за раз. Его нужно смешивать с достаточным количеством другого сока (сельдерея, салатного, морковного) или водой.

### **Свойства лекарственных растений**

В лекарственных растениях находятся алкалоиды, гликозиды, сапонины, витамины, флавоны, эфирные масла, микроэлементы, фитонциды, минеральные соли, смолы, горечи и т. д. Благодаря этим веществам растения обладают целебными свойствами. На некоторых из этих веществ хотелось бы остановиться подробнее. *Алкалоиды* – это органические вещества с щелочной реакцией (они образуются в результате расщепления белков). Алкалоиды оказывают сильное действие на организм человека (иногда *токсическое*, поэтому растения, содержащие алкалоиды, надо применять с осторожностью). Больше всего этих веществ содержится в бобовых растениях, маковых, пасленовых и некоторых других.

*Гликозиды* – это органические соединения Сахаров (глюкозы, фруктозы и др.) с агликоном. Эта группа веществ встречается во многих растениях, таких как горицвет весенний, наперстянка крупноцветная, толокнянка обыкновенная, ландыш майский, лук морской и др.

*Сапонины* – это безазотистые гликозиды, которые при взбалтывании образуют пену. Они хорошо растворяются в спирте и воде, широко распространены в природе. Растения, содержащие сапонины (первоцвет, сахарная свекла, корень солодки и др.), используются как отхаркивающие, мочегонные, тонизирующие, седативные средства.

*Витамины* – это вещества, обеспечивающие жизненно важные процессы в организме человека. Как-то меня спросили: «Какие витамины лучше принимать: синтетические или растительные (природные)?» Основываясь на своем опыте, я рекомендую принимать природные витамины, так как при этом меньше вероятность передозировки витамина, растительные витамины практически не вызывают побочных эффектов. В качестве примера я могу привести случай из жизни: одна моя пациентка принимала таблетированный витамин С в качестве профилактики инфекционного заболевания в весенне-осенний период времени. Однако при случайном

преувеличении дозы препарата у нее возникла сыпь на коже верхней половины тела, появился зуд. Это признаки аллергической реакции на препарат, поэтому в таких ситуациях лучше прекратить прием. Хочу заметить, что при использовании витамина С в виде препаратов шиповника, других трав с высоким содержанием этого витамина количество аллергических реакций гораздо меньше. Подробнее о витаминах я расскажу вам в разделе «Витамины».

*Эфирные масла* представляют собой ароматические вещества. Они широко распространены в природе (особенно много их содержится в наземной части растений).

Подробнее об эфирных маслах растений я расскажу вам в главе, посвященной ароматерапии.

#### *Микроэлементы*

В организме человека содержится множество микроэлементов. Они входят в состав гормонов, ферментов и участвуют в различных химических реакциях. Человек получает микроэлементы как из продуктов животного происхождения, так из растений. Об этом подробнее я расскажу в главе «Диетотерапия».

*Флавоны и флавоноиды* – органические соединения желтого цвета («флаум» – «желтый»), очень распространенные в природе; встречаются в свободном или связанном с гликозидами состоянии.

Флавоны и флавоноиды содержатся в гречихе, в коре лимона, листьях терновника, цветках хмеля, резеды, подсолнечника и других растениях. Флавоны и флавоноиды способны понижать проницаемость и ломкость сосудистой стенки, повышать эластичность сосудов, предотвращать капиллярные геморрагии. Поэтому многие растения, содержащие флавоны и их производные (софора японская, боярышник, шиповник, черная смородина и др.), нашли свое применение в лечебной практике.

*Органические кислоты* образуются в растениях в результате биохимических процессов и накапливаются в клетках в свободном состоянии или в виде солей. Различают жирные и ароматические карбоновые кислоты.

*Жирные кислоты* делятся на насыщенные (это стеариновая, пальметиновая, олеиновая) и ненасыщенные (это линолевая, линоленовая и арахидоновая). *Противовоспалительным действием* обладают ароматические карбоновые и оксикарбоновые кислоты –

салициловая, бензойная, коричная. Салициловая кислота в виде сложных эфиров эфирных масел или как составная часть гликозидов содержится в фиалках трехцветной и душистой, ромашке, тысячелистнике, полыни, таволге, корнях первоцвета, семенах дикой моркови.

*Антибиотические вещества* – органические соединения, продуцируемые растениями и обладающие способностью убивать или задерживать развитие различных микроорганизмов и повышать защитные силы организма. Бактерицидные свойства антибиотиков растительного происхождения известны человечеству с древности. Широко используются антибиотические свойства лука, чеснока, сосны, березы, эвкалипта.

Широко применяются фитонциды зверобоя, эвкалипта, корней девясила, лопуха, росянки круглолистной, черники, чистотела, подорожника большого и других растений при инфекционных и вирусных заболеваниях.

*Дубильные вещества* являются безазотистыми производными многоатомных фенолов. Они не токсичны, обладают вяжущими свойствами и вкусом.

Дубильные вещества весьма распространены в природе, накапливаются в основном в коре, корнях, а также в ягодах, плодах растений.

*Смолы* – сложные аморфные вещества, выделяемые растениями. Их химический состав в настоящее время изучен пока недостаточно. Смолы липкие на ощупь, нерастворимые в воде. Они обладают антисептическим, мочегонным, слабительным действиями и находятся в алоэ, зверобое, березе, каланхоэ, одуванчике.

*Горечи* – растительные вещества, горькие на вкус. В организме горечи усиливают деятельность пищеварительного тракта, улучшают пищеварение, тонизируют; некоторые обладают седативным, бактериостатическим, противовоспалительным, мочегонным действием.

Горечи содержатся в полыни, одуванчике, вахте трехлистной, шишках хмеля, вереске, листьях брусники (арбутин), листьях березы, цветках календулы и других растений.

В недавнем прошлом использованию растительных лекарственных препаратов уделялось не так много внимания, как

сегодня. Чаще использовались фабрично изготовленные лекарства на основе растительного сырья. В наши дни народные средства широко применяют наряду с лекарственными препаратами против многих заболеваний. Призывая вас к применению средств народной медицины, хочу предупредить, что в мои намерения совсем не входит уверить вас в бесполезности тех лекарств, которые назначают врачи. Ведь без многих из них не удалось бы победить различные заболевания, в том числе болезни и осложнения, которые довольно часто преследуют женщин во время родов и после них. Но забывать о лечении лекарственными растениями также не следует. Порой именно растительный препарат помогает достичь эффекта, казавшегося раньше невозможным чудом. Средства народной медицины представляют собой природные продукты. Оказывается, они обладают теми качествами, которых недостает современным фармакологическим препаратам: безвредностью при длительном применении, мягкими регулирующими свойствами. Они повышают защитные силы организма, т. е. обладают общеоздоравливающими и профилактическими свойствами. Это обусловлено некоторыми особенностями растений, которые являются своего рода маленькими фармацевтическими фабриками.

Во-первых, лекарственные растения содержат биологически активные вещества, которые не оказывают токсического действия на организм и поэтому не вызывают побочных реакций организма.

Во-вторых, после отмены препаратов из лекарственных растений их лечебный эффект удерживается в течение длительного срока.

В-третьих, лекарственные растения и препараты из них более доступны, так как многие из них могут заготавливаться непосредственно в районе проживания. Приготовить растительные лекарственные средства можно в домашних условиях. При назначении лекарственных средств растительного происхождения учитываются целебные свойства каждого растения. На основании этого составляются сборы лекарственных растений, которые действуют эффективнее, чем отдельно взятое растение. Для лечения определенных заболеваний используются конкретные травы и их сборы. Почему эти, а не какие-нибудь другие? Чем обусловлен выбор лекарственных трав при составлении сборов?

В народе накоплен богатый, ни с чем не сравнимый опыт использования природных средств при лечении разных заболеваний. А он в свою очередь основан на тысячелетних наблюдениях за растительным миром. В природе растения отличаются друг от друга по степени выживаемости. Например, крапива, одуванчик, чистотел, полевой хвощ разрастаются, вытесняя рядом растущие растения. Они имеют большую жизненную силу за счет естественного уникального набора биологически активных веществ и их соотношений.

Большое значение при выборе того или иного растения имеет его цвет. Не удивляйтесь, я объясню, почему. Дело в том, что многие вещества, которые участвуют в переносе энергии в биологических системах, имеют определенный цвет. К примеру, травы, окрашенные в зеленый цвет, содержат пигмент хлорофилл.

Это вещество обладает невероятно высокой биологической активностью. По своей химической структуре он близок к гемоглобину крови. Установлено, что введение препаратов хлорофилла в организм способствует увеличению количества

гемоглобина и стимулирует образование форменных элементов крови. Уже через 15 мин после введения этого растительного пигмента содержание гемоглобина в крови увеличивается, активизируя защитные функции организма. Более того, в кишечнике хлорофилл связывает продукты распада белков, тем самым уменьшая их всасывание в организме.

Растения зеленого цвета (чем он больше выражен, тем лучше) обладают противомикробной и противовирусной активностью. При этом их биологическая активность сохраняется и после нагревания до температуры 100 °С. Поэтому самые популярные способы приготовления отваров и настоек – кипячение и водяная баня – не влияют на свойства лекарственных растений.

Алая, красная, малиновая, фиолетовая и синяя окраски кожицы и мякоти растений обусловлены пигментами, обладающими противомикробными и противогрибковыми свойствами. Они выводят из организма химические вещества и радионуклиды.

Желтая окраска плодов и цветов растений – это признак наличия в их тканях флавоноидов. Они обладают противомикробным действием, которое усиливается под влиянием аскорбиновой кислоты. Желтые

пигменты играют важную роль в обменных процессах в организме человека.

Следует иметь в виду, что в растениях витамины и другие биологически активные вещества находятся в определенных соотношениях, которые создавались в процессе эволюции. По-видимому, в этом заключается преимущество растительных препаратов по сравнению с лекарственными веществами, полученными путем синтеза.

Побочное действие среди препаратов растительного происхождения встречается гораздо реже и зависит прежде всего от дозировки. Растительные препараты хорошо сочетаются друг с другом. Например, в некоторые прописи из китайской и тибетской медицины включалось одновременно до 60 лекарственных растений. В этих прописях лекарственные растения гармонично сочетаются с минералами, сырьем животного происхождения.

Много веков назад врачи знали о целебных свойствах растений и использовали их в лечебных целях. Врачи древности, придерживаясь заповеди «не навреди», рекомендовали в лечебных целях использовать препараты из цельных растений и сырую растительную пищу. Современная наука подошла, наконец, к ответу на вопрос, почему натуральные лекарственные препараты и сырая растительная пища так необходимы человеческому организму. Дело в том, что чем меньше очищен и обработан сырой продукт, тем больше он сохраняет природных веществ, многие из которых являются природными антиоксидантами (антиокислителями). Сырая растительная пища содержит много витаминов, особенно С, А, Е, Р, которые защищают оболочки клеток от окисления. Все витамины нестойкие, при нагревании они разрушаются. В растительной пище содержатся ферменты – вещества, которые ускоряют ход многих реакций в человеческом организме.

В настоящее время установлено, что в организме человека витамины находятся в определенном соотношении, оказывая взаимное влияние и способствуя проявлению специфических свойств каждого из компонентов. Обнаружено наличие тесного взаимодействия между витаминами С, В<sub>1</sub> и В<sub>6</sub>, между витаминами С и Р, витамином В<sub>12</sub> и фолиевой кислотой. Подобные же взаимоотношения имеются и среди других витаминов. Таким образом, целесообразным является

комплексное применение витаминов, взятых в физиологических соотношениях, в каких они находятся в растительных организмах. Также в отношении ряда лекарственных средств имеются сведения о своеобразном действии комплекса веществ, содержащихся в растениях, по сравнению с чистыми препаратами.

Говоря о целебных свойствах лекарственных растений, доступных для каждого, так как они находятся в окружающей нас природе, следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии постоянного врачебного контроля. Чем эффективнее лекарство, тем больше оно может причинить вреда при неправильном его использовании. Среди растений есть много таких, которые оказывают сильное действие на организм и могут вызвать даже отравление. Поэтому не занимайтесь самолечением, помните, что те целебные растения, которые подходят для одного человека, не обязательно подойдут для другого. При лечении лекарственными препаратами на растительной основе необходима консультация врача.

Углеводы – наиболее распространенная группа веществ в растениях. По количеству групп СН-углеводных единиц углеводы подразделяются на моно-(один), ди- (два), три-, тетра- (четыре) и полисахариды. Наиболее часто встречаются такие углеводы, как глюкоза, фруктоза, сахароза. Глюкоза и фруктоза входят в состав фруктов, ягод и овощей. Из фруктозы состоит сложное вещество инулин. Все эти вещества играют важную роль в реакции обменных процессов в организме. В группу полисахаридов входит пектин. Он обладает абсорбирующим (связывает шлаки организма) и вяжущими свойствами, набухает в воде, образуя слизистые растворы. В состав пектина входят молекулы различных металлов (калия, кальция, магния), состав которых зависит от минеральной структуры почв, на которой произрастает растение, содержащее пектины. При лечении пектины способны обменивать молекулы металлов на молекулы тяжелых металлов (шлаков) – ртути, свинца, стронция – и обезвреживать организм. К углеводам относятся и дубильные вещества – танины. В старину для дубления шкур животных часто использовали кору дуба, в результате чего эти вещества получили название «дубильные». Дубильные вещества – это сложные по своей структуре углеводы, они обладают противовоспалительными

свойствами. В состав 3000 растений входят эфирные масла. Эфирные масла – это летучие с сильным ароматным запахом вещества, они жирные на ощупь, но в отличие от жиров не оставляют на бумаге или ткани жирных пятен.

Органические кислоты содержатся во всех органах растений. Наиболее распространены яблочная, лимонная, щавелевая, галловая, кофейная кислоты. В растениях может содержаться большое количество органических кислот. Например, в щавеле содержится 16 % щавелевой кислоты, в лимонах – 9 % лимонной, в яблоках – 6 % яблочной, в хинной коре – 9 % хинной кислоты. Органические кислоты обладают широким спектром биологического действия. Бензойная и салициловые кислоты содержатся в цветках ромашки и таволги, коре ивы, обладают антисептическими свойствами. Кофейная кислота, содержащаяся в листьях подорожника, мать-и-мачехи, побегах артишока, оказывает противовоспалительное действие. Урановая кислота, содержащаяся в мякоти плодов и ягод (яблока, айвы, персика, вишни, малины, крыжовника, груши, абрикоса), обладает обезвреживающим действием, т. е. способствует выведению шлаков из организма человека. Лимонная кислота благотворно влияет на систему свертывания крови, деятельность эндокринных желез. Аминокислоты играют большую роль в обмене веществ. Практически во всех растениях имеется набор самых различных аминокислот, многие из них незаменимые, т. е. такие, которые организм не может образовать самостоятельно. Из растений человек может получить все необходимые ему аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях.

В состав практически всех растений входят алкалоиды. Это атропин, платифиллин, морфин, резерпин, кофеин, папаверин, хинин, эфедрин, кодеин, эуфиллин. Не правда ли, очень знакомые названия? И все они входят в состав растений той или иной группы. Алкалоиды обладают широчайшим спектром действия, а именно обезболивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, стимулирующим нервную систему, снотворным, сосудорасширяющим и т. д. Алкалоид винбластин задерживает опухолевый рост, а лобелии способен вырабатывать отвращение к курению, анабазин – к алкоголю.

Растения – это источник витаминов. Витамины – это особые вещества, необходимые любому живому организму для нормального

обмена веществ и жизнедеятельности. Название «витамин» произошло от латинского слова «вита» – жизнь. Первоисточником витаминов служат прежде всего растения, человек получает витамины с растительной пищей. Все витамины можно разделить на две группы: жирорастворимые (витамины А, D, E) и водорастворимые (витамин С и витамины группы В). Витамин К растворим и в воде, и в жире.

При недостатке витаминов нарушаются все обменные процессы, снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость, угнетается деятельность нервной системы, всех систем органов. При недостатке витамина D резко нарушается деятельность опорно-двигательного аппарата. Познакомлю вас с каждым из наиболее известных витаминов.

*Аскорбиновая кислота (витамин С)* содержится в плодах шиповника, капусте, черной смородине, зеленом и красном перце, картофеле, хвое сосны, мякоти цитрусовых, томатах, молодой крапиве и т. д. Аскорбиновая кислота – это переносчик водорода – основного участника окислительно-восстановительных процессов в организме. Она является катализатором, переносящим водород, ее присутствие необходимо для нормального тканевого обмена и тканевого дыхания. Аскорбиновая кислота в отличие от других витаминов не может накапливаться в организме и должна поступать с пищей постоянно.

*Ретинол (витамин А).* Витамин А практически в растениях не встречается. Многие растения (морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, щавель, красный перец, черная смородина, черника, крыжовник, абрикос, томаты, персики, тыква, облепиха и др.) содержат провитамин А – каротин. Ретинол способствует укреплению клеточных мембран, нормализации обменных процессов в клетках, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он влияет на рост, развитие, воспроизведение организма, иммунологический статус. Недостаток витамина А приводит к разрушению оболочек клеток, резко снижает устойчивость организма к инфекциям, что является фактором риска развития опухолевого процесса.

*Витамин К* содержится в листьях люцерны, шпинате, цветной капусте, хвое, зеленых томатах, крапиве, конопле. Витамин К необходим организму для нормального функционирования системы кроветворения, а именно системы свертывания крови. Недостаток

витамина К приводит к замедлению свертываемости крови, к нарушению обмена веществ в клетке.

*Витамин Е (токоферол)* регулирует нормальное развитие половых желез, а также нормальное развитие сначала зародыша, а потом плода. Дело в том, что он определяет формирование хромосом. При недостатке витамина Е часто развиваются врожденные уродства, умственная неполноценность. Кроме того, при недостатке витамина Е довольно часто рождаются дети с врожденными пороками (аномалиями) суставов. Наибольшее количество витамина Е содержится в кукурузном, хлопковом и соевом маслах.

*Витамин Р (флавоноид)* укрепляет капилляры и обеспечивает тканевое дыхание. Здоровые капилляры – источник здоровья. Витамин Р содержится в листьях чая, кожуре цитрусовых, мякоти плодов шиповника, ягоды калины, земляники, малины, черноплодной рябины, черной смородины, черники, цветках гречихи, рябины, траве астрагала, горца, листьях подорожника, боярышника, каштана и др. Витамин Р является спутником аскорбиновой кислоты в растениях, и поэтому эффект от природных комплексов аскорбиновой кислоты и витамина Р всегда выше, чем от отдельных витаминов. Аскорбиновая кислота и витамин Р усиливают действие друг друга.

*Никотиновая кислота (витамин РР)* нормализует функцию нервной системы, оказывает защитное действие на печень, поджелудочную железу, надпочечники. Напомню, что и печень, и надпочечники, и поджелудочная железа – это органы, вырабатывающие гормоны, которые обеспечивают работу всех органов и систем. При недостатке витамина РР развиваются необоснованная раздражительность, утомляемость, депрессия, мышечная слабость.

*Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин)* влияет на нервную, костную, пищеварительную системы и кожу. Достаточное количество витамина В<sub>6</sub> содержится в рисе, зародышах пшеницы и кукурузе, сое, горохе, овсяной муке, дрожжах.

*Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)* участвует в регуляции углеводного обмена в организме, способствует уменьшению ацидоза (щелочной реакции), нормализации работы сердечно-сосудистой, нервной и костно-мышечной систем. Тиамин содержится в зародышах и оболочках злаковых культур (пшеницы, овса, гречихи, кукурузы), а также в орехе,

арахисе, винограде, фасоли, салате, шпинате, моркови, луке, чечевице, хлебе грубого помола.

*Витамин В 2 (рибофлавин)* нормализует окислительно-восстановительные процессы в организме, принимает активное участие в липидном и белковом обмене. При недостатке витамина В2 возникают мышечная слабость, апатия, снижается аппетит, нарушается сон. Наибольшее количество витамина В2 содержится в шпинате, томатах, зеленом горошке (свежем), фасоли, орехах, пшенице.

*Витамин В 12 (фолиевая кислота)* стимулирует кроветворение и снабжение всех клеток организма кислородом. Витамин В 12 широко распространен в растительном мире, содержится во всех свежих овощах, кукурузе, черной смородине, рябине, астрагале.

В состав всех представителей растительного мира входят представители всей периодической системы Менделеева. 9 химических элементов – углерод, водород, кислород, фосфор, калий, кальций, магний, серебро и железо – составляют около 99 % массы человеческого организма и всего живого на нашей планете. Эти элементы называются макроэлементами (от слова «макро» – много). На долю остальных химических элементов приходится 1—2 %. Такие элементы, как кобальт, йод, марганец, цинк, медь, бор, молибден, мышьяк и другие, содержащиеся в тысячных, сотысячных долях процента, получили название микроэлементов. Для нормальной жизнедеятельности организма микроэлементы необходимы. При недостаточном или избыточном поступлении этих веществ в организме нарушаются обменные процессы, ведущие к развитию болезни. Каждый химический элемент выполняет определенную функцию в организме. Микроэлементы входят в состав витаминов, ферментов и гормонов, регулирующих обменные процессы. Так, марганец необходим для образования аскорбиновой кислоты, кобальт – для образования витаминов группы В. Для построения ферментов нужны медь, цинк, молибден, хром, кобальт. Кобальт, кроме того, входит в состав гормона поджелудочной железы – инсулина, регулирующего углеводный обмен в организме, медь стимулирует выработку гормонов, гипофиза, йод – структурный компонент гормона щитовидной железы, цинк – гормона поджелудочной железы. Медь принимает участие в обмене веществ, процессах тканевого дыхания и образовании элементов крови (эритроцитов). Таким образом,

микроэлементы играют важнейшую роль в организме, а растения – источник всех необходимых химических элементов.

Хотелось бы подчеркнуть еще раз достоинство фитотерапии. Оно состоит прежде всего в том, что приготовить растительные лекарственные средства можно в домашних условиях. Действие продуктов лекарственных трав многообразно: нет такого заболевания, при лечении которого нельзя было бы использовать растительные препараты. Некоторые из лекарственных растений имеют особенно широкий спектр действия. Среди них выделяются алоэ древовидное, каланхоэ, ноготки лекарственные, крапива двудомная, ромашка аптечная, шиповник коричный и др. Эти лекарственные растения широко используются в комплексе лечебных мероприятий при различных заболеваниях. Их также можно успешно применять и для восстановления женского организма после родов. В зависимости от химического состава лекарственные растения используют в различных видах. Не всегда целесообразно и нужно извлекать из растения действующие вещества, освобождая их от балластных примесей. Лекарственные растения используются в свежем виде и в виде различных форм и препаратов. Чаще всего в домашних условиях из лекарственных растений готовят настои, настойки и отвары.

Я думаю, что стоит начать с растений, которые помогут вашему организму после перенесенной химио– и лучевой терапии адаптироваться в новых условиях. К этим растениям прежде всего относят всем известные аралию, женьшень, китайский лимонник, маралий корень, мумие, родиолу розовую (или золотой корень), элеутерококк. Многие врачи, зная свойство этих растений оказывать стимулирующее действие на рост организма, не рекомендуют принимать их настойки при лечении или профилактике рецидивов раков, так как, возможно, они дают толчок и для усиленного роста раковых клеток. Но опыты показали, что как раз на развитие и рост раковых клеток эти растения оказывают тормозящее действие. Я думаю, этот феномен происходит потому, что в результате их благотворного химического воздействия на клетки организма в них происходят процессы «совершенного» обновления, а не как в случае с образованием раковой клетки, когда происходит сбой в образовании и жизнедеятельности клетки. Именно поэтому многие врачи-онкологи рекомендуют начинать принимать препараты этих растения до начала

проведения химио– и лучевой терапии, чтобы подготовить организм, укрепить его иммунную систему. Они же отметили и тот факт, что при приеме заблаговременно и в процессе проведения химио– и лучевой терапии значительно возрастает процент выздоровевших. Сразу хочу предупредить, если вы будете читать на инструкциях по применению противопоказания для гипертоников, или обещание увеличения веса после длительного приема препарата и прочее, то не советую расстраиваться – просто уменьшите дозу приема настойки. Поверьте: малые дозы этих растений помогают практически с тем же эффектом, что и большие, а побочные действия при этом не проявляются. Поэтому с целью профилактики опухолей или рецидивов рекомендую принимать спиртовые настойки аралии, женьшеня, китайского лимонника, золотого корня, женьшеня по 5—10 капель каждый день в первой половине дня. Курс приема этих препаратов составляет 1,5 месяца.

Маралий корень является адаптогеном животного происхождения, а мумие – минерального. Мумие принимают по 0,2 г (с рисовую крупинку) 2 раза в день, разведя в небольшом количестве любой жидкости, кроме спирта. А маралий корень является вытяжкой из пантов марала, состоящей из пантокринина. Применяют его так же, как и настойки растений.

Давая силы и возможности организму бороться с болезнью, помогая ему восстанавливаться, следует как можно больше вводить в него витаминов и минеральных веществ, так как они помогают его сбалансированной работе. Этими веществами обладают те растения, в которых содержится большое количество витаминов и минеральных веществ. Из этих растений можно готовить разнообразные травяные чаи, состоящие из одного или нескольких видов растений, и принимать их по 1—2 стакана в день. Народные целители и врачи рекомендуют с достаточной периодичностью менять состав этих витаминных сборов, чтобы избежать привыкания организма к однообразию и нежеланию усваивать их. Представьте себя, если вас будут каждый день кормить одним и тем же блюдом, даже если оно очень питательно, полезно и красиво – вполне возможно, что оно надоест вам уже на третий день, а то и раньше. Но наш организм не так капризен, достаточно раз в неделю поменять несколько трав из сборов на другие. Если вы

принимаете фиточай, состоящий из одной травы, то поменяйте ее на другую через 1 неделю.

Витаминные чаи оказывают хорошее профилактическое и оздоровительное действие на организм, так как питают его всеми биологическими активными веществами, которые помогают ему бороться с раковыми клетками, укрепляя здоровые. Но, как утверждают специалисты и народной и научной медицины, они не являются лечебными.

К витаминным растениям относят не только травы, но и плоды и листья деревьев. Абрикос – садовое дерево, плоды и семена которого широко и с успехом применяются в медицине, так как они содержат разнообразное и многочисленное количество химических веществ: сахара, инулин, крахмал, органические кислоты, минеральные соли, железо, серебро, каротин, витамины С, В<sub>5</sub> и жирное невысыхающее масло. Но, наверное, многие знают, что в больших количествах семена плодов этих деревьев употреблять нельзя, так как они содержат большое количество ядовитых веществ. Плоды с успехом применяются при недостатке в организме витаминов А, В<sub>5</sub> и С. А многие целители рекомендуют их съедать в день в количестве 100 г, которое равно по значимости для кроветворения 40 г железа или 250 г свежей печени.

Апельсин также является садовым или дикорастущим деревом. Его плоды и кожура также с успехом применяются в медицинской практике. По химическому составу апельсин является очень ценным продуктом питания для больных с авитаминозом или гиповитаминозом, когда у них значительно снижен иммунитет, так как содержит большое количество Сахаров, органических кислот, минеральных солей, фитонциды, витамины А, В<sub>2</sub>, С. А в кожуре плодов апельсина содержится несколько видов эфирных масел.

Гранат – еще один представитель деревьев, которые широко применяется с лечебной целью, являясь одним из самых древних лекарственных растений. В данном случае нас больше будут интересовать плоды. В их химическом составе имеются сахара, органические кислоты, экстрактивные вещества, фитонциды, в большом количестве содержится витамин С. Сок граната возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка. Применяется при авитаминозах витамина С, обладает мочегонным, желчегонным,

сильным обезболивающим, хорошим противовоспалительным действием. Поэтому сок можно рекомендовать при прохождении реабилитации после химио– и лучевой терапии как хорошее средство, восстанавливающее кровь, чистящее желчный пузырь и печеночные протоки. Листья крапивы содержат органические кислоты, камедь, дубильные и белковые вещества, минеральные соли, каротиноиды, витамины С, К, В2, хлорофилл, фитонциды и многие другие вещества. С древних времен настои и отвары крапивы применяют при малокровии, гипо– и авитаминозах.

Немногие знают, что лопух также относят к растениям, которые применяют в фитотерапии при упадке сил, малокровии, недостатке витаминов. Кроме того, настои из лопуха обладают и кровоочистительным действием, так как является очень хорошим мочегонным средством, что немаловажно при восстановлении организма после перенесенной химио– и лучевой терапии, поскольку одним из возможных осложнений является аллергическая реакция.

Слива домашняя является садовым деревом и растет практически на каждом приусадебном участке. Ее плоды содержат сахара, органические кислоты, азотистые, пектиновые и другие вещества, витамины А и С, группы В. Поэтому их можно применять при низком содержании в организме витаминов и минеральных веществ. Кроме того, ее плоды оказывают благотворное действие на работу желудочно-кишечного тракта, избавляя от хронических запоров. А частые запоры, как известно, также способствуют возникновению и развитию раковых клеток, так как несвоевременная эвакуация каловых масс вызывает увеличение содержания в организме токсических веществ.

Хочется отметить и такое красивое декоративное растение, как физалис. Многие огородники выращивают его на своих участках для того, чтобы зимой он радовал глаз своими оранжевыми фонариками. Но мало кто знает, что его плоды содержат сахара, лимонную и другие органические кислоты, витамин С, каротин и другие вещества, столь необходимые при восстановлении организма в реабилитационный период после химио– и лучевой терапии.

Предлагаю вашему вниманию очень полезный поливитаминный сбор.

Требуется: листья брусники, плоды шиповника, плоды черники, плоды рябины обыкновенной, листья малины, взятые в одинаковых

количествах.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение получаса.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Таким образом, перечислять все свойства многих растений, которые применяются как общеукрепляющие при авитаминозах и гиповитаминозах, можно бесконечно. Просто приведем список наиболее часто употребляемых для этих целей растений. К растениям, богатым витаминами и минеральными веществами, относят березу, бруснику, голубику, грейпфрут, дыню, ежевику, ель, калину, кизил, кислицу, клюкву, лопух, лимон, малину, медуницу, морковь, морошку, облепиху, одуванчик, орех грецкий, пихту, помидор, рябину, салат, свеклу, смородину красную и черную, сосну, хрен, чеснок, хурму, чеснок, шиповник, шпинат, щавель, яблоню и многие другие.

Хотелось бы отметить, что из вышеперечисленных растений можно готовить не только чай, но и супы, салаты, пюре, а также прекрасные начинки для пирогов. Например, щи из молодой крапивы варятся так же, как и зеленые щи со щавелем. Для повышения питательности их можно заправить вареным яйцом и сметаной. А из вымоченных молодых листьев одуванчиков или лебеды можно приготовить чудесный салат со сметаной или майонезом. Дыню и многие другие фрукты нужно чаще подавать как десерт вместо пирожных и тортов. Не поленитесь и заготовьте на зиму компоты из сливы и яблок, свеклу и морковь, а также капусту.

Теперь, когда вы узнали, какие лекарственные растения лучше употреблять для повышения защитных сил организма, за счет каких растений можно увеличить содержание витаминов и минеральных веществ в пищевом рационе, можно перейти к знакомству с травами, которые с успехом применяются в народной медицине для лечения новообразований, а также в процессе реабилитации после перенесенной хирургической операции и химио- и лучевой терапии. Растения, которые используются в народной медицине для лечения рака, обладают противоопухолевой активностью, способностью тормозить рост новообразований, поэтому чаще всего помогают организму исправить свои в естественных защитных механизмах. Перед началом лечения народные целители дают несколько советов и

рекомендаций общего характера по лечению злокачественных опухолей.

При лечении травами не следует употреблять в пищу мед, виноград, варенье, сахар, жирное, соленое, кислое, селедку, мороженое, конфеты, животное сало (свиное, баранье, говяжье). Нельзя также употреблять витамины А и В1 копчености, острое, спиртное.

Для облегчения состояния следует питаться главным образом молочными продуктами, яйцами, а особенно много употреблять кислого молока, которое ослабляет брожение и гниение в кишечнике, вызываемое раковым процессом. Кроме того, полезно употреблять рыбу, мясо курицы, телятину, супы, гречневую кашу, горох, сою, рис, овсянку, сыр, овощи, чеснок, морковь (по 100 г в день), свеклу, зеленый горошек, капусту (свежую и кислую).

Следует есть как можно больше лука и даже прикладывать из него припарки к больному месту, что облегчает страдания.

Можно натереть побольше свежей моркови, обложить ею раковую опухоль, завязать. Менять повязку следует 2—3 раза в сутки на свежую. Рост опухоли при этом задерживается. Можно также класть тертую морковь на открытую рану и одновременно пить ежедневно по 1—2 стакана морковного сока. Вместо моркови с таким же успехом можно применять и свеклу.

Сироп из сока алоэ древовидного (столетника) с железом назначают при злокачественных новообразованиях как общеукрепляющее средство.

Сок калины обыкновенной или отвар из ее веток используют при лечении раковых опухолей.

Дикий хмель широко применяется в лечении раковых опухолей в тибетской медицине.

Для лечения онкологических больных народные целители рекомендуют приготовить такой целебный сбор.

Требуется: по 100 г травы тысячелистника, зверобоя, укропного семени, корня крапивы жгучей, листьев подорожника большого, травы череды до цветения, цветков шалфея, травы полыни майской, травы колючего татарника, травы донника.

Приготовление: все травы измельчить, хорошо перемешать. 1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка (можно готовить 4 стакана на 2 дня) и

парить 1,5 ч, не доводя до кипения.

Применение: пить по 1/2 стакана через 2 ч после еды. Лечиться надо в течение года.

Этот сбор можно применять и при любых затвердениях.

В качестве примочек или компрессов на опухоли рекомендуется применять следующий настой.

Требуется: 1 ст. л. травы чистеца болотного.

Приготовление: заварить 1 стаканом кипятка, парить 1,5 ч, после чего остудить.

Применение: в теплом виде прикладывать компресс на опухоль. Менять компресс, не давая ему очень согреться от горячей поверхности кожи. Применяется при различных опухолях и затвердениях. На опухоль грудных желез каждую ночь делается компресс, пока опухоль не рассосется (даже костная).

Предлагаю несколько рецептов, основным компонентом которых будет алоэ, которые народные целители рекомендуют применять сильно истощенным онкологическим больным.

Требуется: 100 г сока алоэ и 500 г грецких орехов, 300 г меда.

Приготовление: все компоненты смешать. Смесь настаивать в темном прохладном месте в течение 1 месяца.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: по 2 стакана сока красной свеклы, сока моркови, сока редьки, сока клюквы, черной смородины, сока березового, сока надземной части зверобоя и сок из 10 лимонов, 200 мл спирта, 500 г меда.

Приготовление: все тщательно смешать и слить в темную посуду. Поставить на 3 недели в темное прохладное место. Периодически встряхивать содержимое, после чего процедить через марлю.

Применение: принимать по 30 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 150 мл сока алоэ, 100 мл сока из листьев майской земляники, 250 мл кленового сока, 250 г меда, 350 мл кагора.

Приготовление: все смешать и настаивать в темном прохладном месте 2 недели.

Хранить в темном прохладном месте.

Применение: принимать по 30 г за 30 мин перед каждым приемом пищи.

Требуется: по 100 г сока алоэ, сока календулы, сока тысячелистника, сока таволги вязолистной, 50 г порошка корней солодки голой.

Приготовление: все тщательно смешать, разогреть, постоянно помешивая. До кипения не доводить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день перед едой.

Хранить в темном прохладном месте.

Требуется: 1 кг меда, 1 стакан сока алоэ, 2 стакана березового сока, по 25 г почек березы и цветков зверобоя, 100 г растительного масла.

Приготовление: мед растопить в эмалированной посуде, не давая ему закипеть. К меду добавить сок алоэ и дать смеси покипеть на слабом огне 10 мин. Отдельно от этого в березовом соке заварить размятые березовые почки и цветки зверобоя.

Кипятить на слабом огне 10 мин. Настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте в течение 1 ч. Процедить, содержимое отжать. Влить отвар в мед и хорошенько размешать.

В смесь добавить растительное масло и разлить по темным бутылкам.

Применение: перед употреблением смесь взбалтывать. Принимать 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Внимание! При заболеваниях печени, желчного пузыря, во время беременности, маточных кровотечениях, при геморрое, гипертонии, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях препараты алоэ внутрь принимать нежелательно!

Многие не раз уже слышали о березовом грибе, или чаге. Его также с успехом применяют в лечении онкологических больных. Для этого свежий гриб следует обмыть и натереть на терке, а сушеный предварительно замочить на 4 ч в холодной кипяченой воде, потом натереть. На 21 часть натертого гриба взять 5 частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50 °С, и настаивать 2 суток. Процедить и отжать в настой осадок. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за 30 мин до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте. Средство улучшает самочувствие больных при злокачественных заболеваниях любой локализации без явлений выраженного истощения, когда исключены хирургическое вмешательство и лучевая терапия. Установлено, что в

начальной стадии развития рака препараты чаги могут задерживать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие, но не являются радикальным средством лечения злокачественных новообразований. При опухолях, расположенных в малом тазу, дополнительно к лечению с применением березового гриба назначают легкую клизму 50—100 мл на ночь.

Отвар сушеных лепестков подсолнечника народные целители советовали употреблять как хорошее противораковое средство. По всей вероятности, это объясняется тем, что они содержат большое количество горького вещества, органических соединений, красящих веществ, а также количество каротина.

Требуется: 1 ст. л. сушеных цветков картофеля.

Приготовление: заварить в 1/2 л кипятка, настаивать в теплом месте 3 ч.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения определяется не количеством дней, а количеством выпитого настоя, который равен 4 л.

Для лечения рака горла народная медицина советует приготовить такую настойку.

Требуется: 3 стакана лаврового листа, 1/2 л водки.

Приготовление: листья измельчить, а затем залить водкой. Настаивать 12 дней в темном месте.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день до излечения.

Для лечения рака кожи народная медицина рекомендует следующие средства.

Сок свежего растения подмаренника настоящего пьют как улучшающее обмен веществ средство при раке кожи.

Истолченную свежую траву заячьей капусты следует прикладывать к раковым опухолям кожи.

Сбор

Требуется: 2 части сока (но не настоя) травы тысячелистника, 2 части сока моркови и 1 часть сока травы болиголова.

Приготовление: все ингредиенты смешать.

Применение: пить по 1 ст. л. в день этой смеси, запивая молоком.

Пока рана не открыта, можно прикладывать к опухоли смесь из рубленой моркови и травы болиголова, меняя повязку 3 раза в день на новую. Если же рана откроется, то следует прикладывать марлю,

смоченную лишь соком, рецепт которого написан чуть выше, меняя повязку 5 раз в сутки.

Поливать рану несколько раз в день густыми дрожжами, при этом сверху лучшее – прикрывать ее повязкой, тоже смоченной дрожжами.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения рака желудка.

Чистотел большой народная медицина использует в качестве противоопухолевого средства еще с XIV в. Отвары травы принимают при раке желудка. Один из способов предложен китайской народной медициной:

Требуется: мятные капли 60 мл, жидкий водный экстракт чистотела 20 мл, сироп шиповника 300 мл.

Приготовление: все компоненты смешать

Применение: пить по 6 ст. л. в день.

Другой отвар готовят так

Требуется: 1 ст. л. травы чистотела.

Приготовление: поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой, греть на кипящей водяной бане 15 мин, процедить. Остывшее сырье отжать и объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный раствор хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Принимать по 1/3—1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин до еды.

В народной медицине большое место отдается препаратам, изготовленным из березы. В лечебных целях используют и кору, и сок, листья, почки, гриб чагу, растущий на березе, варят деготь и т. д. Онкологических больных также лечат препаратами березы.

Так, при раке желудка рекомендуется пить настой березового щелока, который приготовить в домашних условиях совсем несложно. Для этого следует сжечь березовые дрова, взять золы от них, залить чистой водой из расчета 1 весовая часть золы на 5 частей воды. Эту смесь поставить на огонь в глиняной, стеклянной или эмалированной посуде (но ни в коем случае не металлической) и кипятить 10 мин.

Затем процедить через марлю, разлить по бутылкам, хорошо закупорить и держать в холодном месте.

Применение: 50 мл (или примерно 8 ч. л. этой щелочи) смешать с молоком или фруктовым соком и выпивать перед едой. Так сделать 3

раза в день. Хотя вкус щелочи очень противный, но она задерживает развитие рака. При этом нельзя есть мясо, а следует есть главным образом овощи, фрукты (особенно апельсины) и молочные продукты.

Также при раке желудка пьют отвар или настой березового дубняка, иначе называемого березовой губкой. Надо соскоблить со ствола березы такую светлую губку, напоминающую шишку, но не желтого цвета, облить кипятком, настоять и пить небольшими порциями.

Лопух большой и лопух паутинистый применяются не только как витаминное средство. В народной медицине препараты из корня лопуха применяются внутрь в виде настоя или отвара при раке матки и пищевода. При раке желудка и пищевода принимают настоянный в течение недели на равных частях спирта и меда порошок корня или пьют сок лопуха.

Пион уклоняющийся традиционно используется знахарями для лечения рака желудка. Для этого его корни собирают в мае, когда растение наливается соком, подсушивают их и готовят отвар или настой и принимают по 100 мл 3 раза в день.

Комплексный препарат для лечения рака желудка готовится так.

Требуется: 2 ст. л. сока алоэ (от цветка не моложе 3 лет), 1/2 л коньяка; 3 свежих листа пеларгонии.

Приготовление: листья пеларгонии предварительно залить 3 ст. л. кипятка, поместить на горячую водяную баню или, укутав, настаивать всю ночь. Полученный настой пеларгонии отцедить в коньяк с соком алоэ и добавить 3 капли настойки йода.

Применение: пить по маленькой рюмке натошак 2 раза в день – утром и на ночь. В первые дни могут появиться боли (особенно ночью), а через 2 недели в каловых массах могут появиться кровянистые выделения, после чего наступит улучшение.

К сожалению, в наши дни язва желудка стала одним из самых распространенных заболеваний. Это объясняется все теми же факторами риска возникновения онкологических заболеваний, т. е. плохой экологией, плохим качеством пищи, содержащей и канцерогены, и нитраты с нитритами, бесконечными стрессами и т. д. Поскольку язва желудка в какой-то степени является предвестником раковых заболеваний, то хочу предложить очень эффективный метод лечения этого заболевания, который дал мне знакомый, избавившийся

от этого недуга. Михаил К., 35 лет – банковский служащий. Сами понимаете, в его ритме работы язву можно получить просто. Когда он обратился к врачам за помощью, они выписали рецепты лекарственных препаратов, которые Михаил тут же купил в аптеке. Спустя некоторое время после начала лечения у него появились аллергические реакции на них в виде головокружения, тошноты и кожного зуда. Попробовал заменить одно другим, но лечебный эффект не ощущался из-за того, что к болям от язвы добавились головные боли и другие побочные эффекты в виде расстройства стула. В общем, приятного мало. По совету своей матери он обратился за помощью к народной целительнице, которая порекомендовала ему применять зверобойное масло, хотя, судя по рецепту, маслом его не назовешь.

Требуется: 500 г травы зверобоя, 500 мл водки.

Приготовление: траву настаивать в течение 4 дней в темном месте в водке, затем спирт выпарить.

Применение: пить утром натощак по 1 ст. л.

По рекомендации Михаила этим советом воспользовались еще несколько человек.

Таким образом один избавился от язвы желудка, которая мучила его уже несколько лет, убедившись, что медицина вряд ли чем ему поможет. Другой воспользовался этим способ лечения язвы желудка в целях профилактики, так как у него гастрит с повышенной кислотностью. В качестве профилактического средства он принимал по 1 ч. л. зверобойного масла.

Лечение рака желудка с помощью лепестков подсолнечника

Требуется: 1 л молока, 1 ст. л. свежих желтых лепестков подсолнечника. Приготовление: в молоко высыпать лепестки и томить его на паровой бане 4 ч и дольше, пока не останется 1/2 л жидкости. Процедить готовый отвар. Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. На курс лечения необходимы 4 такие порции отвара.

### **Рак печени**

Требуется: поровну свежей травы тысячелистника, хвоща полевого, цикория дикого, березовых почек, измельченных плодов шиповника.

Приготовление: все компоненты хорошо перемешать. Заварить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 30—40 мин.

Применение: пить настой теплым по 100 мл 3 раза в день до еды.

### ***Калина обыкновенная***

В целях профилактики рака желудка с пониженной кислотностью используют листовенные верхушки или цветущие части, свежие ягоды калины обыкновенной и настой из них.

Требуется: поровну листовенных верхушек и ягод.

Приготовление: 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

При раке желудка очень полезно пить в больших количествах (до 4 л в сутки) сок свежей моркови, который к тому же и чистит печень и желчный пузырь.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения рака матки – заболевания, которое является одним из самых распространенных.

### ***Пион уклоняющийся*** (марьин корень).

Требуется: 1 ст. л. измельченных сухих корней пиона.

Приготовление: корни залить 3 стаканами кипящей воды, настоять 30 мин в плотно закрытой посуде.

Применение: пить по 1 ст. л. за 10—15 мин до еды 3 раза в день. В тибетской медицине корни пиона входят в состав противоопухолевых лекарств. В народной медицине Сибири они применяются при лечении рака матки и желудка, эрозий.

### ***Подмаренник настоящий*** (желтая кашка, медовая трава).

Требуется: 2 ч. л. сухой травы подмаренника с цветками.

Приготовление: настаивать сырье 2—3 ч в стакане кипятка в плотно закрытой посуде, процедить.

Применение: пить в теплом виде по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Отвар травы в виде спринцевания применяют при раке матки и эрозии шейки матки. В болгарской народной медицине примочки из свежего сока используют при раке кожи, язвах.

Настой ***травы якутки полевой***, или клоповника, пьют при раке матки и воспалении яичников.

Требуется: 1,5 ст. л. высушенной травы.

Приготовление: залить сырье 1 стаканом кипятка и настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить.

Приготовление: пить по 1 ч. л. через 3—4 ч 4—5 раз в день.

Противопоказано беременным, так как может привести к самопроизвольному выкидышу.

Для лечения рака матки, профилактики, а также после химио- и лучевой терапии или после удаления злокачественных опухолей, как кровоочистительное средство и как средство, которое стимулирует состояние больного, придает ему бодрость, народные целители предлагают следующий способ:

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы татарника обыкновенного, или чертополоха.

Приготовление: траву варить 10 мин на слабом огне в 1/2 л воды, охладить, процедить.

Применение: полученный настой выпить за день несколькими порциями.

### **Фиброма матки, киста яичника**

Заваривать и пить, как чай, измельченную в кофемолке или в мясорубке смесь травы горечавки желтой, корня калгана, цветков арники горной, корня раковой шейки (змеиного корня) и травы кошачьих лапок. Курс лечения составляет 15—20 дней.

От миомы и фибромы можно избавиться, принимая:

1) свежесобранную мочу по 100 г;

2) настой картофельных цветков;

3) настойку из перегородок грецких орехов на водке по 30—40 г утром и вечером до еды. Литровую банку засыпать на три четверти перегородками, доверху залить водкой и 30 дней настаивать при комнатной температуре.

Собрать корни двухгодичного лопуха, промыть, мелко нарезать и высушить на сквозняке в тени. После сушки истолочь или измельчить.

Требуется: 5 г измельченной массы корней.

Приготовление: залить сырье 2 стаканами кипятка и настаивать (лучше в термосе) в течение 12 ч. Затем процедить.

Применение: принимать по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Сделать перерыв на 10 дней и продолжать принимать до выздоровления.

При **мастопатии** знахари рекомендуют следующую настойку.

Требуется: 1 стакан перегородок грецких орехов, 1,5 стакана спирта крепостью 70% .

Приготовление: перегородки залить спиртом, настаивать 14 дней в темном месте.

Затем процедить.

Применение: пить по 1 ч. л. 2 раза в день утром и вечером, пока не закончится средство. Сразу по окончании приема этой настойки принимать по 30—40 капель 2 раза в день настойку плодов софоры японской на спирту крепостью 70 % (1 : 2) не менее месяца.

Еще один способ лечения мастопатии.

Требуется: плоды черной бузины (промытые и подсушенные).

Приготовление: плоды уложить в трехлитровую стеклянную посуду слоями попеременно с сахаром (толщина каждого слоя 1—2 см). Закрыть крышкой и поставить на открытом месте на сутки в тени, затем поместить в холодильник на 8 суток. Процедить, отжать и снова поместить в холодильник.

Применение: принимать утром и вечером за 1 ч до еды по 1 дес. л. с водой.

Одновременно нужно прикладывать к груди мякоть тыквы.

Также можно запаривать измельченную траву полыни в прогретом термосе небольшим количеством кипятка и прикладывать эту массу на больное место утром и вечером на 40—60 мин.

Курс лечения – до выздоровления.

Прекрасным средством от фиброзно-кистозной мастопатии является отвар цветов каштана конского.

Требуется: 6—8 ст. л. сухих цветов конского каштана.

Приготовление: всыпать в литровую кастрюлю цветки и залить доверху водой, довести до кипения, настоять ночь в теплом месте (можно укутать в одеяло).

Применение: по глотку в течение дня.

В. Тищенко при мастопатии, болезнях крови и опухоли головного мозга рекомендует: срезав цветок конского каштана («свечку»), удалить столбик, а цветы разложить на бумаге или полотне и высушить.

Требуется: 1 ст. л. сухих цветков (или 2 ст. л. свежих цветков).

Приготовление: цветки залить 200 мл воды, довести до кипения и настоять 6—8 ч.

Применение: пить по глотку. В течение дня выпить 1—1,5 л.

Передозировки могут вызвать судороги пальцев рук.

Народные целители предлагают лечить мастопатию картофельными цветками.

Требуется: 1 ч. л. размельченных цветков, 1 стакан кипятка.

Приготовление: цветки залить кипятком.

Применение: в зависимости от состояния печени пить от 1 ст. л. до 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 ч. л. сушеных листьев чистотела, 2 ч. л. топленого масла.

Приготовление: размять листья в масле.

Применение: полученной мазью следует смазывать больные места.

Вот еще один очень хороший рецепт: натереть на терке сырую столовую свеклу и смешать с медом в соотношении 3:5. Полученную массу наложить на грудную железу и оставить на ночь. Утром снять, положить массу в холодильник, грудь обмыть. На следующую ночь процедуру повторить. Затем сделать перерыв. Таким образом нужно провести 20 лечебных сеансов. Одну и ту же свекольную массу можно использовать дважды.

При **маститах** очень хорошо помогает рисовый крахмал, который перед применением следует размешать в воде до консистенции сметаны. Нанести массу на бинт и приложить на больное место. Через 3 ч все рассасывается.

Также хороший эффект при лечении мастита дают листья свежей капусты, наложенные на грудь внутренней стороной.

При воспалении молочных желез полезно к груди прикладывать промытые листья мать-и-мачехи или листья лопуха матовой стороной.

Требуется: 1 ст. л. листьев чертополоха.

Приготовление: листья залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Средство хорошо показало себя при лечении рака матки.

Средства народной медицины, рекомендуемые для лечения **рака молочной** железы. Отвар коры с молодых и крепких веток дуба оправдал надежды многих женщин, которые на протяжении многих месяцев и лет боролись с раком молочной железы. Этим средством воспользовалась и Людмила К., 44 г., домохозяйка, мать двоих детей. Когда ей поставили диагноз «рак молочной железы», она поначалу

отчаялась настолько, что и жить не хотела, так как представляла последствия операции по удалению раковой опухоли. Как часто случается, встретила на улице как-то старую знакомую, на вопрос «как дела?» пожаловалась на свою болезнь, а та, взяв ее за руку, отвела к своей подруге, которой, как оказалось позже, врачи в свое время поставили тот же диагноз. У этой женщины родственники жили в деревне, всегда лечили свои болезни травами, поэтому и ей посоветовали перейти на траволечение, предложив один из самых старых и наиболее распространенных способов, который сейчас хочу предложить вашему вниманию.

Требуется: 1 ст. л. подсушенной и измельченной коры дуба.

Приготовление: заварить сырье 1 стаканом крутого кипятка, вскипятить 2 раза, парить 3 ч под подушкой.

Применение: когда отвар остынет, намочить в холодном отваре толстую (лучше от махрового полотенца) тряпочку и приложить к груди, где имеется опухоль. Хорошо укрыть сверху сухим полотенцем, забинтовать, надеть теплую вязаную кофту.

Держать по 2 ч утром и вечером. Дубовая кора имеет хорошее свойство рассасывать невоспаленные твердые опухоли, излечивает также и зоб.

***Подмаренник цепкий***, или геморройная трава.

Требуется: 4 ст. л. измельченной травы подмаренника цепкого.

Приготовление: настаивать 2—3 ч в 2 стаканах кипятка, процедить.

Применение: пить в горячем виде по 1 /2 стакана 4 раза в день маленькими глотками. В народной медицине настоем травы и свежий сок растения применяют при раке грудной железы и языка.

Средство народной медицины, рекомендуемое для лечения **рака легких**.

В деревнях мужчины очень много и часто курят не самосад, приготовленный по старым рецептам, а самые дешевые папиросы, выпускаемые табачной промышленностью, естественно, плохого качества. Поэтому в деревнях при профилактических осмотрах мужчин врачи стали часто ставить диагноз рак легких. Многие из них едут лечиться в город, а некоторые доверяют свое здоровье бабушкам. Так Иван С, 47 лет, комбайнер, после очередного профилактического осмотра был направлен на прием к онкологу,

который поставил диагноз «рак легкого», причем он распространился на 1/3 нижней части легкого. Естественно, ему предложили лечиться в стационарных условиях, но он сказал, что поедет домой подумать. Его мать, Мария Лукьяновна, бодрая старушка 80 лет, узнав о беде сына, рассказала такой способ лечения, которым пользовались еще ее деда, когда мужчин шла кровь из легких, а позже говорили, что их «съел рак». Для лечения этой болезни пользовались настойкой (или порошком) травы ряски маленькой, которую можно собрать на поверхности прудов и озер в любой местности России.

Требуется: 1 ч. л. свежей, хорошо вымытой и измельченной травы, 50 мл водки (раньше использовали самогон лучшего качества).

Приготовление: смешать и настаивать 3—4 дня, процедить.

Применение: пить по 15—20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день. Лекарство будет обладать еще более полезными свойствами, если порошок ряски смешать пополам с медом и скатать шарики (пилюли). Принимать по пилюле весом 1—2 г 2—3 раза в день.

В немецкой и китайской медицине растение популярно в виде спиртовой настойки внутрь по каплям (в частности, при опухолях верхних дыхательных путей).

Народные средства, применяемые при саркоме.

Требуется: 5 свежих крупных листьев алоэ.

Приготовление: мелко нарезать листья алоэ, залить 1/2 л водки. Настоять в теплом месте 12 дней, ежедневно взбалтывая.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 ч до еды. Иногда отмечается расстройство желудка, в этом случае нужно сделать перерыв на 5 дней.

Настойка всего растения полыни обыкновенной, или чернобыльника.

Требуется: 1 ч. л. сухого измельченной травы полыни.

Приготовление: залить сырье 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню и выпаривать до половины объема.

Применение: пить по 30 мл 3 раза в день до еды.

## **Растения для лечения злокачественных новообразований.**

### ***Кипрей узколистный***

Требуется: 1 ст. л. сухой травы кипрея.

Приготовление: настоять 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

Применение: по 2 ст. л. 3—4 раза в день. Но вместе с этим настоем через 20 мин необходимо съесть и отваренные корни.

### ***Княжик сибирский***

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев и стеблей княжика.

Приготовление: заварить в 1 стакане кипятка, поставить на слабый огонь, выпарить до 1/3 от первоначального объема, процедить.

Приготовление: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

### ***Лабазник вязолистный***

Требуется: 1 ст. л. корней лабазника.

Приготовление: залить с вечера кипяченой водой комнатной температуры, утром настоем томить в духовке 30 мин, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

### ***Лопух паутинистый, или большой***

1. Требуется: порошок корня лопуха, мед и спирт в одинаковой пропорции. Приготовление: настоять в течение 1 недели в темном месте, затем отфильтровать. Применение: пить по 1 ст. л., запивая соком лопуха.

2. Требуется: в равных частях семена, листья и корни лопуха.

Приготовление: 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, поставить на ночь в холодильник. Утром довести до кипения на слабом огне, процедить. Применение: пить по 1 ст. л.

### ***Репей обыкновенный***

Требуется: 1 ст. л. травы и корней репейника.

Приготовление: траву и корни залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать ночь в холодильнике, утром довести до кипения на слабом огне и кипятить 2—3 мин.

Применение: пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

## **Онкологические заболевания, лучевая болезнь**

Для профилактики рака, подавления инфекции, повышения иммунитета

Требуется: 1 ст. л. цветков пижмы, по 2 ст. л. омелы белой (снятой с фруктовых деревьев) и травы чистотела (свежей), 1/2 л воды.

Приготовление: залить сырье водой, довести до кипения, настоять ночь, процедить.

Приготовление: пить в течение дня глотками. Дозировку можно подбирать самостоятельно, ориентируясь на самочувствие.

### **Лейкоз**

1. Требуется: 1 ст. л. листьев и веточек брусники.

Приготовление: сырье залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 мин.

Применение: пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

2. Настойка болиголова от рака. Поскольку это растение является ядовитым, давайте поговорим о его действии более подробно. Болиголов пятнистый (в народе – бугеля) похож на бузину, но ничего общего с ней не имеет. Несмотря на то что он является ядовитым, его широко применяют в траволечении. Он является сильным стимулятором работы кроветворных органов. Это свойство позволяет использовать его при лейкозах. Кроме того, он является также сильным обезболивающим средством, что немаловажно при раке. Наконец, его нередко называют «мягким убийцей», так как при его употреблении живые здоровые клетки организма неплохо приспособляются к нему и при приеме его в умеренных дозах спокойно переносят его присутствие. А больным клеткам в его присутствии становится не очень уютно, его действие на них оказывается губительным. Именно поэтому болиголов приобрел известную популярность и считается надежным другом в критических и часто безнадежных ситуациях. Из нескольких методик и рецептов приготовления средств, предложенных народным врачом Валерием Тищенко, я хочу предложить самую легкую, безопасную и одновременно самую эффективную (по его мнению) методику, описание которой он начинает с того, как

правильно собрать соцветия болиголова. Собирать свежие соцветия болиголова следует во время цветения, обычно в начале июня. Измельченные цветки следует поместить в посуду, наполнив ее доверху, после чего налить туда же водку. Затем нужно герметично закрыть посуду и поместить ее в темное прохладное место на 18 дней. Через этот срок вытяжка готова к употреблению.

Применение: утром натощак за 1 ч до еды выпить 1 каплю настойки с 1/2 стакана воды. На второй день в это же время выпить 2 капли настойки, и так ежедневно увеличивать дозу, доведя ее до 40 капель. После этого следует уменьшать дозу по 1 капле ежедневно и снова возвратиться к исходной 1 капле. Так повторить 2—3 раза. Благодаря этой методике, как отмечают и Валерий Тищенко, и другие народные целители, которым известна эта методика лечения, есть случаи, когда от рака избавлялись безнадежно больные люди (рак молочной железы, пищеварительного канала, печени и вообще рак в крайне тяжелых формах подавляется болиголовом).

Расскажу вам о способе лечения лейкозов, которым народные целители смогли помочь людям с этим диагнозом отодвинуть наступление рецидива на очень долгое время. В течение длительного наблюдения за этими больными рецидивов не происходило, а сами пациенты чувствовали себя прекрасно, правда, раз в полгода она повторяли курс лечения в качестве профилактики, поэтому считалось, что они излечились от этого заболевания.

Требуется 1 ст. л. измельченного корневища сабельника болотного. Приготовление: настаивать корневища в 1/2 л водки в течение 3 недель. Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. На курс лечение требуется 3 л настойки.

Приготовление: наполнить 0,5-литровую банку измельченными корневищами сабельника. Эту порцию сырья залить 1 л спирта и поставить на 3 недели настаиваться. Применение то же.

Следующий способ, который предлагаю вашему вниманию, очень часто рекомендуют врачи гематологических клиник, так как редко встретишь в этих клиниках людей, которым бы не пришлось пройти лечение химио- и лучевой терапии.

Евгений Р., 45 лет, военнослужащий. Болеет лейкозом, достаточно часто бывают рецидивы заболевания. Раз в год обязательно ложится в клинику гематологии для профилактического лечения с применением

химио– и лучевой терапии. Пользуется этим советом каждый раз после процедур, так как он помогает скорее войти в прежний, здоровый образ жизни, быстро очищая кровь и печень от изотопов и других вредных веществ.

Требуется: 1/2 л коньяка (или кагор), 1/2 л сока пятилетнего алоэ, 1/2 кг меда, 200 г измельченного корня аира

Приготовление: все компоненты перемешать и настоять 2 недели в темном прохладном месте.

Применение: пить по 1 ст. л. за 1 ч до еды или через 1 ч после еды 3 раза в день.

Запивать молоком.

Это средство также является хорошим вспомогательным укрепляющим для ослабленных. При раке печени кагор лучше заменить коньяком. При раке легких можно добавить 0,5 л барсучьего жира.

Состав крови восстанавливает и душица.

Требуется: 3 ст. л. измельченной травы душицы.

Приготовление: измельченную траву залить 600 мл воды и довести до кипения, настоять ночь, завернув в теплое одеяло, процедить.

Применение: пить в течение дня по 50—100 мл 3 раза в день. Можно добавить мед по вкусу.

При лейкозах душица является первостепенным и самым необходимым средством, но принимать его следует осторожно, начиная от 1 стакана в день.

Длительность курса лечения зависит от состояния вашего здоровья.

Хочу отметить тот факт, что если в начале лечения у больного была до конца «посажена» иммунная система и, будучи обреченным, он принимал только эту настойку, возлагая на нее свои слабые надежды, то, начиная со второго цикла лечения, были заметны положительные сдвиги в сторону выздоровления, повышался иммунный потенциал. Обращают ваше внимание на то, что в случае лечения ядовитыми лекарственными растениями передозировки недопустимы!

Для выведения радионуклидов из организма следует применять такой сбор. Требуется: цветки ромашки, трава череды, фиалки

трехцветной, зверобоя, подорожника большого, тысячелистника, донника желтого в равных частях. Приготовление: 1 ст. л. смеси заварить 2 станинами кипятка, парить 1 мин, настаивать 30—40 мин.

Применение: пить за 20 мин до еды 3 раза в день по 1/2 стакана. Курс лечения – 1 месяц. Народные целители рекомендуют проводить такой курс очищения 2 раза в год.

Для очищения организма от радионуклидов и токсических веществ перед любым курсом лечения необходимо проводить профилактику.

Требуется: 1 стакан семян льна, 1 стакан кипятка

Приготовление: заварить семя льна кипятком, томить на водяной бане 2 ч, остудить до 40 °С.

Применение: пить в течение дня без ограничений 2 недели.

В целях профилактики реакции кожи на облучение у онкологических больных применяют смесь сока алоэ с медом. Эту смесь следует наносить на кожу тех зон, которые подвергаются лучевой терапии.

Тормозит рост опухолей и постепенно убивает их настой свежего или сухого корня одуванчика.

Требуется: 2 ст. л. свежего корня или 1 ст. л. сухого корня одуванчика.

Приготовление: корень измельчить, залить 1 стаканом кипятка, протомить на водяной бане в течение 50 мин, остудить до 40 °С, процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

В конце этой части книги, посвященной фитотерапии в борьбе со злокачественными новообразованиями, хочется дать еще несколько советов.

Хотя об этом растении уже много раз упомянуто в этой книге, но хочется еще раз обратить ваше внимание на то, что чеснок приостанавливает деление раковых клеток, так как богат селеном, железом, магнием, фтором. При этом он снижает содержание сахара в крови, делает менее опасным влияние холестерина.

Во все времена чага (или березовый гриб) применялась в лечении рака, других опухолей, гастритов, колитов, язв. Из литературных источников известно, что многие народы успешно лечат белым грибом раковые и другие новообразования кожи.

Даже морковь, баклажаны и листья лопуха содержат вещество, подавляющее развитие злокачественных опухолей.

В. П. Махлаюк приводит перечень лекарственных растений, применяемых при доброкачественных и злокачественных опухолях. Это аир, березовый гриб, бедренец (камнеломка), белена, болиголов, брусника, будра, валериана, вереск, гелиотроп, герань луговая, горошек мышиный, груша, дурнишник, дымянка, дягель лекарственный, заячья капуста, зверобой, калина, капуста, крапива двудомная, латук дикий, липа, лук, маргаритка, можжевельник, морковь, ноготки, омела белая, орех грецкий, очиток едкий, петрушка, пижма, плаун, подмаренник цепкий, полынь обыкновенная, редька, репей, ромашка аптечная, свекла, сельдерей, синеголовник, солодка гладкая, сушеница, татарник, хмель, чернокорень лекарственный, чеснок, чесночница лекарственная, чистотел, шалфей лекарственный, щавель кислый, эвкалипт и многие другие растения.

А вот, как говорится, сведения «с миру по нитке». В Сибири рак прямой кишки нередко излечивают клизмами из табачного настоя; а в Латинской Америке применяют клизмы крепчайшего кофе; у нас на Руси применяют отвар корней одуванчика в виде клизм, что также является очень эффективным средством при лечении рака прямой кишки.

А вот очень неординарный подход к лечению рака у болгарских народных целителей: они в таких случаях рекомендуют жабу. Ее желчь издавна считается целебной при злокачественных язвах.

Есть и такой способ, при котором рак изгоняет рак, извините за тавтологию, но это так: обыкновенным речным раком обводят вокруг больного места, а затем сажают на опухоль или рану, предварительно застелив ее куском ткани. Когда рак сползет с больного места, его необходимо выбросить куда-нибудь в заросли, лес, в речку, а лучше – уничтожить. Эту процедуру нужно проделать 3 дня подряд, каждый раз используя свежего рака. Оказывается, по наблюдениям многих знахарей, растревоженный рак испускает энергию, способствующую уничтожению больных клеток. А вот еще один рецепт с использованием раков: взять 25 речных раков, уложить в 3-литровую банку, залить спиртом и настаивать 30 дней. Настойку слить, а раков тщательно просушить, истолочь в порошок и принимать по 1/2 ч. л., запивая спиртовой настойкой по 1 ст. л. за 1 ч до еды 3 раза в день.

Омела белая, растущая на дубе, также обладает уникальными целебными действиями.

При раке печени люди пьют печеночный сок (перекрученную на мясорубке печень) или съедают печень сырой вместе с желчным пузырем. Особенно полезна печень деревенской курицы.

Отвар корней барбариса (50 г корней залить 500 мл воды, кипятить 5—10 мин) замедляет рост опухолей.

А вот еще один интересный рецепт

Требуется: листья алоэ, листья бегонии.

Приготовление: 3—4 листа (трехлетнего и старше) алоэ порвать на мелкие кусочки, поставить в 800-граммовой банке в холодильник на 2 дня. Столько же листьев бегонии порвать на кусочки, залить 100 мл кипятка, закрыть посуду крышкой и поставить на 8 ч на водяную баню. Затем слить в банку, где алоэ, и добавить 500 мл хорошего коньяка. Настаивать 21 день.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Курс лечения составляет 3 месяца. Затем нужно 2 недели отдохнуть и возобновить прием. Лечение состоит из 3 курсов.

В Японии пришли к выводу о незаменимости инъекций из свежего яичного белка при лечении некоторых видов опухолей, экзем и атрофии зрительного нерва.

Требуется: 15 мл стерильного физиологического раствора, 1 яйцо без скорлупы.

Приготовление: в физраствор опустить яйцо, осторожно размешать.

Применение: набирать в шприц 5 мл раствора. Лекарство вводить внутримышечно 1 раз в неделю в строго фиксированное время, всего 4—5 раз в зависимости от тяжести заболевания. В редких случаях целители увеличивают число инъекций до 2 раз в неделю в течение месяца.

Для онкологических больных рекомендуют настои и отвары болиголова, цветков каштана, душицы, календулы, применяет сулему, чеснок.

Есть сведения, что опухоли матки и груди рассасываются, если начать прием окопника в молоке. Рассасывают опухоли и смеси, содержащие сок алоэ, редьки, растительное масло, спирт, взятые в

равных количествах. Принимать их следует по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

В аптечной сети продают денатурат. 1 ч. л. денатурата рекомендуется пить 3 раза в день до еды натошак. После этого следует выпить полстакана сметаны. Желудок будет болеть, через анус станут выходить кровь и гной.

50 г корней окопника натереть на терке, залить 1/2 л спирта и настаивать 2 недели.

Принимать по 15 капель на 1/2 стакана молока или теплой воды за 1,5 ч до еды.

При циррозе печени и раке легких помогает настой хрена на водке.

Требуется: 5—6 листов хрена с корнями.

Приготовление: сырье залить 1/2 л водки и настаивать неделю.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Российские знахари рекомендуют справляться с недугом с помощью живицы, принимая ее по 8—10 г ежедневно. А при раке груди они советуют в день съедать по 3 палочки школьного мела. Болгарская народная медицина успешно использует для борьбы с опухолями настой зеленого грецкого ореха.

Многие знахари рекомендуют при миомах отвар бархоток. Его нужно принимать внутрь и делать спринцевания.

Настойки трилистника советуют принимать женщинам при раке молочной железы и матки.

Приготовление: лист мелко нарезать, залить спиртом и настаивать 10 дней, потом процедить.

Применение по схеме: по каплям на 1 ст. л. молока или теплой воды, начиная с 1 капли, 3 раза в день до еды, ежедневно прибавляя по 1 капле. Довести до 1 ч. л. и принимать по утрам, натошак, запивая водой или молоком, в течение месяца.

При папилломатозе гортани смазывать папилломы препаратом, представляющим собой выпаренную до консистенции сметаны смесь сока и настоя чистотела.

А при папилломатозе кишок рекомендуют кашеобразную массу измельченной в мясорубке зеленой травы чистотела (50 г массы развести в 200—500 мл горячей воды) в виде клизмы вводить на 30

мин в толстую кишку 1 раз в 2 дня. Распад и выход папиллом начинаются уже после 2—3-й клизмы.

При папилломатозе желудка следует употреблять по 30—50 г измельченной свежей травы чистотела внутрь. Доброкачественные полипы желудка и кишок при этом тоже отделяются.

Еще хотелось бы упомянуть о таком виде последствий для организма после перенесенной химио- и лучевой терапии, как выпадение волос. Что можно предпринять, чтобы ускорить их рост, как можно подпитать и подкормить их? Ведь известна одна истина, что коса является женской красотой. Я в данном случае не ставлю целью отрастить косу до пола, но следует сделать все, чтобы волосы не выглядели больными, а были блестящими и красивыми. Для этого предлагаю вам несколько рецептов. Для стимулирования роста волос Требуется: 1 ст. л. нарезанных листьев алоэ.

Приготовление: листья варить 10 мин в 1/2 л кипятка. Дать остыть, процедить. Применение: ватным тампоном, смоченным в отваре, протирать кожу головы 2—3 раза в неделю. Голову сразу после этой процедуры мыть не следует.

Требуется: по 1 ч. л. сока алоэ, меда, касторового масла.

Приготовление: все смешать.

Применение: за 30—40 мин до мытья головы втереть в волосы.

Для укрепления и хорошего роста волос сок алоэ, чеснока, березовый сок смешать с медом и желтком. Нанести на кожу головы на 1 ч или более до мытья головы и тщательно втереть. Покрыть голову косынкой. После мытья головы ополоснуть волосы настоем крапивы, березового листа или арники.

Для хорошего роста волос следует втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Это очень хорошее средство. На 1 часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника.

Также для роста волос хорошо использовать отвар корней репейника. Для этого необходимо корни репейника залить водой «на глаз», кипятить на медленном огне так, чтобы корни томились, а вода немного кипела. Затем отвар остудить, процедить. Этим отваром нужно смачивать волосы каждый день.

Соком свежего хрена нужно смазывать ежедневно участки облысения. Растирать до порозовения несколько раз в день.

Чеснок нарезать крупными дольками и натирать ими лысеющие места до порозовения. Можно производить втирания и сочными дольками лука.

Как я говорила ранее, в качестве аллергической реакции на проведенную химио– и лучевую терапию могут возникнуть и раздражения кожи, которые, кстати, трудно вылечить, если человек постоянно находится в нервном напряжении. Прежде всего они проявляются зудом кожи и могут быть распространены по всему телу или быть локализованными. Предложу совет по избавлению от этой напасти, который позволит «убить трех зайцев» – успокоить зуд, снять нервно-психическое напряжение, а также очистить организм от вредных веществ.

Требуется: по 2 ст. л. травы крапивы, корней лопуха, травы череды, листьев подорожника, 1,5 ст. л. цветков яснотки, 1 ч. л. листьев мяты.

Приготовление: все компоненты смешать, 1 ст. л. заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться.

Применение: пить по 1/2 стакана утром и вечером после еды в течение 1 месяца.

Также в качестве осложнения на проведенную химио– и лучевую терапию может возникнуть и крапивница. Острая крапивница проявляется внезапным зудом, сыпью на коже туловища, конечностей и ягодиц, волдырями с булавочную головку (которые, впрочем, могут увеличиться до размера ладони), но они начинают исчезать через 1—2 ч после появления. А сыпь остается с вами еще на несколько дней, при этом с вечера до утра она напоминает о себе зудом, который, впрочем, легко унять:

Требуется: по 1 ст. л. листьев трифоли, цветков пижмы, 1,5 ст. л. травы зверобоя, 1/2 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. цветков бессмертника.

Приготовление: все компоненты смешать и приготовить настой из 1 ст. л. смеси и 1 стакана кипятка.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. После того как мы изучили различные способы применения различных лекарственных растений, которые используют в своей практике целители многих стран мира, давайте перейдем к тем мероприятиям, которые входят в комплексное лечение и восстановление онкологических больных после химио– и лучевой терапии. К ним

относятся обеспечение организму полноценного сна, борьба со стрессами в виде аутогенных тренировок и вечерней гимнастики и закаливающие процедуры.

## **Глава 4. Другие методы лечения**

## Здоровый сон и борьба со стрессами

Итак, чтобы помочь организму восстановиться, необходимо научиться отдыхать. А, как известно, нет лучше отдыха, чем сон. Считается, что человеку для хорошего самочувствия необходимо 7—11 ч сна в зависимости от индивидуальных

особенностей организма. Достаточность сна определяется легким пробуждением и состоянием хорошего отдыха после сна.

Но, как мы знаем, сон не всегда приходит сразу после того, как голова коснулась подушки. В голову лезут всякие ненужные сейчас мысли. Чтобы избавиться от них, можно воспользоваться тем дыхательным упражнением, которое было описано в начале книги. Гоните прочь от себя дурные мысли как можно дальше, в конце концов, о тех проблемах, которые вас гложут сейчас, можно подумать и завтра. В помощь себе можно позволить применить лекарственные растения и сборы из них, которые помогут быстрее успокоиться и заснуть полноценным сном. Некоторым будет достаточно заварить чай и добавить в него мяту, мелиссу или душицу. Некоторые могут накапать себе настойки валерианы, так как она тоже хорошо успокаивает. А некоторые могут для успокоения и устранения бессонницы приготовить себе чай из сборов трав. Эти же сборы помогут бороться и со стрессами.

Требуется: корни и корневища валерианы 2 части, цветочные корзинки ромашки аптечной 3 части, семена тмина 5 частей.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: трава пустырника 3 части, трава сушеницы 3 части, корневища и корни валерианы 1 часть, трава вереска 4 части.

Приготовление: 4 ст. л. сбора настаивать в 1 л кипятка в духовом шкафу в течение 12 ч, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: трава душицы обыкновенной 2 части, трава пустырника пятилопастного и трава фиалки трехцветной – по 3 части,

трава мяты перечной и трава чабреца ползучего – по 1 части.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 40 мин.

Применение: пить по 1/2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: листья толокнянки 1 часть, трава пустырника 1 часть.

Приготовление: 2 ст. л. сбора залить 3 стаканами воды, варить, пока не останется 2/3 жидкости, процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

Требуется: трава пустырника, корневища и корни валерианы, семена тмина, семена фенхеля по 1 части.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: листья вахты 4 части, листья мяты перечной 3 части, корни и корневища валерианы 3 части.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день – утром и вечером.

Требуется: трава ясменника душистого 4 части, трава сушеницы 3 части, трава пустырника 4 части, трава чабреца 2 части, листья ежевики 5 частей. Приготовление: 4 ст. л. сбора настаивать 2—3 ч в 1 л кипятка в термосе. Применение: пить по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Требуется: листья вахты 2 части, листья мяты 2 части, корни и корневища валерианы 1 часть, шишки хмеля 1 часть.

Приготовление: 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана 3 раза в день – утром и вечером.

Для детей подойдет успокаивающий сбор.

Требуется: семена фенхеля 1 часть, цветочные корзинки ромашки аптечной 1 часть, корни алтея 2 части, корни солодки 2 части, корни пырея ползучего 2 части.

Приготовление: 2 ч. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить.

Применение: пить теплым по 1 ст. л. 2 раза в день.

Учитесь жить со светлыми мыслями, начните с малого: улыбайтесь чаще людям, окружающим вас, самому себе, детям, солнцу и т. д. Попробуйте сделать такое упражнение, которое я сама люблю практиковать. Если вы вспомнили о чем-то неприятном, и эта неприятность начинает терзать вас, заставьте себя улыбнуться. Не получается? Растяните углы губ в разные стороны, имитируйте улыбку. Ученые утверждают, что даже вынужденная улыбка испускает флюиды как в окружающую вас среду, так и внутрь вас, тем самым вырабатывая хорошее настроение, отгоняя самые плохие или черные мысли куда-то прочь. Я очень рекомендую это упражнение и потому, что считаю, что только в хорошем настроении можно найти правильный и щадящий выход из любого трудного положения.

Также перед сном можно заняться гимнастикой: не тягать гантели, а сделать несложный комплекс упражнений за 2 ч до сна. Ученые доказали, что с помощью нехитрых движений стрессовые состояния быстрее нейтрализуются. Не упускайте возможность прогуляться перед сном на свежем воздухе.

## Водолечение и закаливание

Для восстановления организма после перенесенной химио- и лучевой терапии, а также во избежание наступления рецидивов необходимо проводить воздушные и водные процедуры, в том числе и закаливание, которое также укрепляет организм.

Можно просто обливаться 1 раз холодной водой любой температуры с последующим растиранием. При этом вы почувствуете бодрость и здоровье.

Чтобы усилить кожное дыхание, рекомендуются контрастные ванны. При этом с поверхности кожи удаляются шлаки, человек становится здоровее и менее подвержен простуде и заболеванию раком.

Воздушные ванны выполняются следующим образом. Если есть возможность, обнажите все тело на открытом воздухе. Одежду на время процедур следует одевать более теплую, чем требуется по сезону. Если вы здоровы, садитесь на стул или в кресло, если больны – ложитесь в кровать, и лучше, если кто-нибудь будет раздевать и одевать вас.

Новичкам следует помнить следующее: первый день нужно начинать с 20 с обнажения и доводить до 70 с.

Второй день начинать с 20 с обнажения и продолжать 80 с.

Третий день начинать с 20 с обнажения и продолжать 90 с.

Четвертый день начинать с 20 с обнажения и продолжать 100 с.

Пятый день начинать с 20 с обнажения и продолжать 110 с.

Шестой день начинать с 20 с обнажения и продолжать 120 с.

Предупреждение: одежда должна быть мокрой, почти до пота; время пребывания в одежде можно продлевать, соблюдая время обнажения строго по правилам.

Лежачим больным рекомендуется осуществлять процедуры лежа на левом боку от 70 до 100 с, на спине – от 100 до 120 с.

При обнажении можно растирать затекшие части тела. Будучи одетым, нужно находиться в покое и согреваться. Выполнять процедуру лучше всего до восхода или после захода солнца, но если вы больны и устали, можно начинать с полудня, когда наступает

достаточно тепло. Во второй день и далее ежедневно смещать процедуру на 30—60 мин, постепенно подождая таким образом к 5—6 ч утра.

Воздушные процедуры рекомендуется выполнять за 1 ч до еды или 30—40 мин спустя. Процедура может выполняться за любое время до контрастной ванны, но не ранее чем через 1 ч после нее.

### **Лечение контрастной ванной**

Лечебный эффект достигается при применении горячей ванны с температурой воды 41—43 °С холодной – 14—15 °С.

Для лечебных целей первая полная холодная ванна длится 1 мин, и столько же – горячая ванна. Эти одноминутные ванны надо чередовать. Всегда надо заканчивать холодной ванной. Рекомендуется проводить серию ванн из 11 циклов, а при необходимости довести до 61 цикла. Если ванны нет, нужно обмывать тело холодной водой из-под крана, начиная с ног и постепенно поднимая душ вверх.

Контрастные ванны помогают при невралгии, ревматизме, головных болях, гипертонии, болезнях сердца и почек, простуде, болезнях Аддисона, малярии, анемии, болезнях кровообращения, усталости и т. п.

К водным процедурам мы отнесем и бани, при регулярном посещении которой мы обретаем идеальную кожу, поры которой, раскрывшись, отторгают всю забившую их грязь. Кроме того, энергично работая жарким веником в бане, мы способствуем расщеплению накопившейся в мышцах молочной кислоты, которая сама по себе разлагается очень плохо и до этого, но под воздействием высоких температур процесс ее выведения из организма ускоряется. Недаром же после парной мы чувствуем себя, как новорожденные, без признаков какой-либо мышечной усталости. Тут же следует упомянуть о возможности порадовать свои легкие ароматами великолепных настоев сосны, ели, дуба, эвкалипта, пихты, березы, душицы, мяты, чабреца и многих других растений, которыми мы поливаем раскаленные камни. Мало кто знает, что когда брызгают или поливают булыжники на печке, то в парах находится большое количество минеральных солей, которые отскакивают от раскаленных булыжников под действием холодной воды. А представьте себе, каким полезным воздух будет для легких, если камни полить настоем любого из вышеперечисленного растений. Набиваемые в кожу березовым или

дубовым веником микродозы минеральных солей чрезвычайно благотворно воздействуют на окончания нервных корешков, выходящих на поверхность кожи. Этот способ водолечения можно применять в состоянии стойкой ремиссии. Среди водолечебных процедур стоит выделить ароматические ванны. Лечебное действие их основано на раздражающем кожу действии эфирных масел и других веществ, содержащихся в растениях, которые помогают не только избавиться от воспалений на коже или зуда, вызванных действием химио- и лучевой терапии, но и снять нервно-психическое напряжение и усталость, насладившись ароматом травы. Таким образом, ванны можно готовить с добавлением экстрактов хвои сосны, эвкалипта, душицы, шалфея, пихты, мяты, мелиссы, розового масла, лаванды. Можно даже добавлять в воду кожуру цитрусовых. Для примера опишу свойства самой доступной ароматической хвойной ванны.

Для приготовления хвойных ванн можно использовать жидкий экстракт, порошкообразный и таблетированный хвойный экстракт, эфирное масло, которые продают в аптеках, или отвар свежесобранных сосновых ветвей и иголок. Все эти вещества при растворении в теплой воде придают ей специфический зеленоватый оттенок, создают приятное ощущение и положительные эмоции от хвойного аромата в помещении, что влияет на общую реактивность организма. Эти ванны при однократном и особенно курсовом воздействии способствуют положительным сдвигам со стороны ряда органов и систем человеческого организма. Характер и выраженность этих сдвигов зависят не только от стадии и фазы заболевания, но в основном от функционального состояния сердечно-сосудистой и нервной систем. Вот еще один вид ароматической ванны. Для ее приготовления потребуется по 20 г листьев мелиссы, травы тысячелистника, травы полыни, корневищ аира болотного, листьев мяты перечной, сосновых почек или сосновых побегов. Все это засыпать в 1 л кипятка и настаивать в течение 30 мин. Полученный настой процедить и вылить в ванну с водой. Принимать такую ванну как тонизирующее средство можно в течение 15 мин при температуре воды 37—38 °С через день.

## Двигательная активность и массаж

**Двигательная активность** – вот еще один способ защитить организм от наступления рака, так как именно она заставляет резвее «бежать кровь по жилам», снабжая все ткани и органы кислородом и питательными веществами. Для людей, не занимающихся физическим трудом, активная физическая нагрузка должна составлять 2—2,5 ч в день. Причем в некоторых случаях можно только ходить (лицам пожилого возраста и плохо чувствующим себя). Некоторые могут вовлекать в работу в процессе ходьбы и различные группы мышц, превращая ходьбу в легкий бег. Ходьбу можно также усложнить выполнением простых гимнастических упражнений в виде махов руками.

Предлагаю вам методику самомассажа, выполняемую сразу после сна. Она позволит весь день чувствовать себя бодрым и здоровым.

Подушечками пальцев (кроме большого) нужно растереть кожу лица от щек к ушным раковинам и углу нижней части. Потом круговыми движениями растереть подбородок и рот, разгладить кожу носа от крыльев к переносице. Круговыми движениями нужно массировать вокруг глаз. Завершают массаж на лбу – кожу массируют поглаживающими движениями от середины лба к вискам, а затем вращательными движениями – шею от подбородка вниз и в стороны. Все эти легкие процедуры займут у вас не более 5 мин. Вечером их можно повторить с использованием питательных кремов.

Кроме того, никогда не следует пренебрегать самомассажем ушных раковин. Как вы знаете, на них располагаются точки-проекции практически всех органов. Поэтому можно считать, что, разминая точки на ушных раковинах, вы делаете массаж всех органов и систем. Его производят большим и указательным пальцами, начиная на вдохе от мочки уха до его верхушки по наружному краю. На выдохе подушечки пальцев массируют кромку уха в обратном порядке, сверху до мочки. Полость ушной раковины разминают вращательными движениями снизу вверх на вдохе. Самомассаж ушных раковин займет всего 1 мин, но улучшит ваше настроение и самочувствие.

## Специфическая профилактика для групп риска

В этой части книги хотелось бы дать несколько советов по профилактике для групп риска.

Поскольку никто не исключает возможности наследственной причины заболевания рака, то следует обратить внимание на свое здоровье и здоровье тех, чьи родственники страдали или страдают от такого заболевания. Все вышеприведенные методики восстановления после лечения химио- и лучевой терапией можно применять в качестве профилактического средства, только в гораздо меньших дозах. Считаю необходимым дать несколько советов по профилактике женщинам.

Рак шейки матки является наиболее частой злокачественной опухолью женских половых органов.

Ученые заметили, что не болеют раком шейки исключительно монахини в монастырях, т. е. женщины, не жившие половой жизнью. Также это заболевание очень редко встречается и у мусульманок, что объясняется тем, что в шейку матки при половом акте не попадает секрет из желез крайней плоти полового члена мужчины. Для остальных женщин остается искать выход, и он есть: перед половым актом обязателен тщательный гигиенический уход с применением моющих средств.

Рак шейки матки встречается чаще у женщин, которые достаточно рано начали половую жизнь и имели много родов и абортов.

Обращаю ваше внимание на тот факт, что женщины, посещающие гинеколога 1 раз в 6 месяцев, от рака шейки матки не умирают, так как у них есть возможность своевременно заметить начавшееся заболевание, а поскольку оно прогрессирует сравнительно медленно, то у них есть возможность вернуться к здоровому образу жизни. Излеченность такого рака в современном онкологическом центре составляет 100%.

Фиброзно-кистозная мастопатия считается предраковым заболеванием. Не все женщины знают, что она бывает 2 видов: диффузная и узловая.

Диффузная мастопатия имеет множественные, но умеренно выраженные изменения молочных долек, она доброкачественна по течению и лечится без операции. Кроме того, она очень редко переходит в рак. Но все-таки следует обязательно проконсультироваться у онколога, который поможет выбрать оптимальную тактику лечения.

Узловая мастопатия имеет одиночные, более плотные по сравнению с окружающими тканями узлы. Она часто переходит в рак, поэтому требует более строгой диагностической пункции с последующей операцией. Даже при благоприятной пункции пробное лечение без операции проводится не более 2—3 месяцев. А при отсутствии должного эффекта не следует терять времени.

Ни одно современное ультразвуковое исследование не может пока четко отличить доброкачественную опухоль яичника от злокачественной. Доброкачественные опухоли придатков часто переходят в рак. Методом выбора на сегодняшний день при раке яичников являются оперативное лечение и химиотерапия. Особенностью течения этого вида заболевания является быстро прогрессирующее развитие болезни. Поэтому не следует долго ждать и надеяться на чудо. Помните: все в ваших руках! При обнаружении новообразования в придатках следует немедленно получить консультацию онколога.

Миома матки является доброкачественной, медленно растущей, практически не переходящей в рак опухолью. Протекает миома чаще бессимптомно и обнаруживается случайно на профосмотрах. Она проходит сама с наступлением климактерического периода. Но не стоит расслабляться, прочитав эту информацию, поскольку не бывает правил без исключений. И в таких случаях назначают операцию. Основные показания для операции: большие размеры (больше 12 недель беременности по объему); быстрый рост опухоли; обильные месячные (при росте миомы в полость матки). Что можно предпринять? Для замедления роста миомы принимаются овощные соки: картофельный, морковный, свекольный, которые чередуются курсами в 10—14 дней по 1 стакану в день за 30 мин до еды. Лучше пить свежеприготовленные соки. Исключение составляет сок свеклы, так как порой вызывает неприятные ощущения в пищеварительном тракте. Чтобы избежать этого, он должен постоять 3 ч на воздухе. Из

трав для замедления роста миомы часто применяют йодсодержащие растения (ряску, зюзник, дурнишник), корни лопуха и бадана. Схемы подбираются индивидуально. Выше описаны методики применения этих трав.

При обильных месячных часто позволяют избежать операций травы, обладающие кровоостанавливающим действием, к которым народные целители относят крапиву, пастушью сумку, спорыш, тысячелистник. Наибольший эффект оказывают корни кровохлебки, но они нежелательны при склонности к запорам.

Принимать кровоостанавливающие травы во время обильных менструаций рекомендуется в дозе 1 ст. л. травы и сбора на 1 стакан кипятка в сутки. При необходимости можно удваивать дозу.

Если спустя 1 год и более после прекращения последней менструации (а обычно это происходит в возрасте старше 50 лет) появились кровянистые выделения из половых путей, следует немедленно посетить гинеколога.

Не могу сказать, что на этом народные методы и рецепты исцеления, а также помощи после химио– и лучевой терапии, да и вообще средства профилактики как самих онкологических заболеваний, так и способы отдаления рецидивов исчерпаны. Нет, это далеко не так. В этой книге даются рецепты лекарственных препаратов из растений, которые показали хорошие результаты в лечении онкологических заболеваний и восстановлении организма после химиолучевой терапии, и их просто найти не только в аптеке, а и на своем огородном участке. Кроме того, все они просты в приготовлении. Кроме того, практически все рецепты не имеют противопоказаний, кроме нежелательной передозировки.

## Заключение

В народе существует стойкое убеждение, что после операции (а тем более после химиотерапии или облучения) траволечение эффекта уже не дает. Многие больные от этого начинают мучиться сомнениями. Кто-то раздумывает, стоит ли начинать или пустить все на самотек, ведь врачи и так сделали, все что могли, а организм в процессе реабилитации сам восстановит свои силы и возможности, и все-таки с большими муками приходит к выводу, что можно попробовать и траволечение. На это решение уходит очень много ценного времени, которое уже давно можно было бы потратить на лечение с помощью лекарственных растений. За потерянное в раздумьях время человек смог бы помочь организму более активно восстанавливаться после получения столь интенсивной терапии, которая накладывает свои отпечатки на организм в виде нарушения функций органов кроветворения, пищеварения, расстройства деятельности нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем, после чего смог начать лечение и профилактические мероприятия гораздо с большим эффектом. А тем временем сосед по палате, которого выписывали вместе с сомневающимся больным, даже и выглядел-то хуже, а вон теперь какой «пострел». Что же он с собой сделал? Просто он долго не раздумывал и решил, что если Бог дал еще один шанс пожить, то почему же им не воспользоваться и не провести время реабилитации после химио- и лучевой терапии с пользой для своего здоровья. По советам нескольких знахарей, у которых побывал на приеме, а некоторые и навещали его сами по приглашению родственников, он начал восстановление с очищения практически всех органов и систем. Ему также объяснили, что организм, вполне возможно, восстановится и сам, без помощи трав, но с ними этот процесс пройдет гораздо быстрее и эффективнее, так как его постоянно будут подпитывать питательные вещества, находящиеся в растениях.

А некоторые пациенты, которые проходили курс химио- и лучевой терапии, подготовились к ней заранее, согласовав с лечащим врачом применение настоек трав-адапторов (напоминаю: это элеутерококк, аралия маньчжурская, женьшень и т. д.). Тем самым они

обеспечили себе щадящий режим терапии и более короткие сроки восстановления организма после нее. Кроме того, они начали профилактическое лечение с помощью лекарственных растений и других методов, позволяющих укрепить организм в целом, стараясь таким образом отодвинуть вероятность повторения рецидива на максимально далекий срок. Глядя на таких целеустремленных больных, невольно проникаешься чувством уважения к ним за их силу воли и желание жить нормальной жизнью! Я думаю, что эту книгу или книгу другого автора на тему онкологических болезней должен прочитать каждый человек. Одним это будет полезно для того, чтобы справиться с уже возникшими проблемами со здоровьем, а другим эта книга будет полезна в качестве профилактического средства. Я надеюсь еще и на то, что прочитавший эту книгу человек, которого, может быть, лично эти проблемы и совсем не касаются, но он сможет помочь сделать правильный выбор своему другу или родственнику в пользу необходимости продолжения лечения и подставит плечо помощи в нужную минуту. Поверьте, таким больным это очень важно. Но из личного опыта я знаю, что и долго сидеть с ними и переживать факт болезни нельзя, они могут этим заниматься бесконечно (правда, осуждать за это трудно). Таких людей следует заставлять действовать, и чем быстрее, тем лучше. Если у вас не получается объяснить необходимость продолжения лечения, при этом больной даже не хочет слушать вас, пригласите психолога. Он наверняка найдет возможность вовлечь в дискуссию о необходимости продолжения лечения своего пациента и помочь сделать ему правильный выбор. А выбор должен быть один – жизнь, а не ожидание смерти!

В заключение хочу подвести итоги, что же можно вынести для себя после прочтения данной книги.

Здесь достаточно подробно описаны факторы риска возникновения онкологических заболеваний и их признаки, на которые следует обратить внимание.

Вы узнали, какие возможности и средства борьбы против рака предлагает в качестве

лечения современная медицина. Смогли узнать более подробно, на чем основано действие одного или другого вида терапии, особенности химио– и лучевой терапии, а также выяснили, какие осложнения могут возникнуть после проведения этих видов лечения.

Кроме того, большая часть книги посвящена методикам, помогающим организму восстановиться в быстрые сроки после проведенного лечения в стационарных условиях. Предложенные вашему вниманию методики в своей лечебной практике онкологических заболеваний широко и с успехом применяют целители разных стран мира. Вы узнали способы, которыми можно очистить практически все внутренние органы (печень, желчный пузырь, почки, желудочно-кишечный тракт), а также кровеносную и лимфатические системы для того, чтобы восстановительное лечение прошло более быстро и эффективно.

Также в этой книге широко представлены рецепты препаратов из лекарственных растений, которые рекомендуются при различных видах онкологических заболеваний. Используя эти методики, вы сможете отодвинуть рецидив на долгое время или совсем избежать его.

В книге также описаны различные методики и советы, которые необходимо применять параллельно с лечением лекарственными растениями. К этим методикам относят водолечение, ароматические ванны, массаж, воздушные ванны. Здесь дан совет, как можно распрощаться с такой вредной привычкой, как курение, приведены рекомендации по диете, которую также необходимо соблюдать, чтобы иметь способность поддерживать организм в тонусе. Кроме того, вы узнали несколько способов расслабления, включающих дыхательную гимнастику и метод регулирования мысли, так как в некоторых случаях это просто необходимо (в частности, если больного мучают бесконечные страхи, тревоги, а как следствие – бессонница и связанное со всем этим нервно-психическое напряжение, которое порой очень трудно выдержать).

Заканчивая эту книгу, хочу еще раз напомнить вам те строки, которые были написаны в начале книги:

1) причина болезни кроется в нас, поэтому мы должны с ней справиться сами. Для этого следует мобилизовать все мыслимые и немыслимые резервы;

2) выход есть даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях;

3) рак является болезнью нашего неправильного образа жизни;

4) следует приложить все возможные усилия для того, чтобы накопить жизненную энергию и научиться ее рационально использовать;

5) больной должен быть уверен в победе, а также должен проявлять упорство и терпение в преодолении трудностей.

Поэтому для достижения победы (а дорога к ней не очень легка) следует настроиться психологически, поэтому не стоит стесняться прибегнуть в данном случае к помощи психолога, так как он обязательно поможет вам и будет вместе с вами радоваться успехам, достигнутым в лечении.

Сражаясь с болезнью, вы должны всегда верить в успех и знать, что достойное поведение улучшает результаты лечения, вызывая невольное уважение и дополнительную заботу любящих и дорожащих вами родных и близких. Никогда не сдавайтесь и не говорите «не могу»!