

# РАКЪТ – заболяване на цивилизацията

В цивилизованите страни ракът се среща по-често.

Д-р Тоб от Канада изброява *20-те най-важни причини* за рака по реда на тяхната значимост: *1.* Химични добавки към храната. *2.* Рафинирани храни. *3.* Пушене. *4.* Диета, богата на протеини. *5.* Прекомерна употреба на млечни продукти. *6.* Изкуствени мазнини и масла, особено когато се обработват термично по няколко пъти. *7.* Диетил силбестрол. *8.* Хормонални и контрацептивни медикаменти. *9.* Хидрогенирани мазнини. *10.* Рафинирана захар. *11.* Нитрати и нитрити. *12.* Лекарства. *13.* Мононатриев глутамат. *14.* Изкуствени подсладители. *15.* Биопсии и други хирургични интервенции. *16.* Замърсители на въздуха. *17.* Рентгенови лъчи. *18.* Козметика, детергенти и сапуни. *19.* Хлорирана, флуорирана и по други начини контаминирана вода. *20.* Алуминий.

## Увреждащ здравето начин на живот и хранителни навици

Няма следствие без причина. Това важи и за рака. Лекарите твърдим, че ракът е заболяване на цивилизацията, защото се среща изключително рядко извън „цивилизования“ свят. Ракът е резултат от увреждащия здравето начин на живот и от хранителните навици, които водят до биохимичен дисбаланс и физично и химично дразнене на тъканите в тялото. При адвентистите от седмия ден (АСД) ракът на дебелото и правото черво се среща с 50% по-малко в сравнение с останалото население, тъй като те са вегетарианци, а също така се въздържат от **алкохол, цигари, кафе и чай**. Това е причината, поради която те живеят средно със 7 години повече.

През 1945 г. 1 от 15 души е умирали от рак; през 1971 г. цифрите са били 1 от 6; през 1976 - 1 от 5; сега са 1 от 4. Ако светът оцелее дотогава, към 2008 г. цифрите ще бъдат 1 от 3, а към 2025 - 1 от 2. Не е познато заболяване, което може да унищожи силата на здравето тяло. **Ключът** за това е в диетата, бедна на белтъци, масти и нишесте, но богата на ензими и витамини, осигуряваща алкална среда и богата на минерали.

### **1. Индустриално замърсяване**

В най-напредналите страни броят на болелите от рак е най-голям, тъй като хората там живеят в неестествена среда и все по-далеч от природата. Този начин на живот е свързан с повече замърсители и води до рак. Д-р Шнек от Германия казва, че „по естество индустриалната цивилизация е токсична във всякакъв смисъл. Отровата е отличителният ѝ белег, отровата е неотделима част от нея!“. Друг лекар казва: „Храната ни през последните десетилетия е така променена и контаминирана с химикали, че абсолютно всичко, което ядем, съдържа по някакъв начин увреждащи вещества“.

### **2. Остарели и денатурирани храни**

Оказва се, че колкото по-малко развита и по-примитивна е една нация, толкова по-малка е честотата на раковите заболявания сред нея. Освен това примитивните хора са значително по-устойчиви срещу рака. Колкото по-развита е цивилизацията, толкова повече менюто ѝ се отдалечава от естествената диета, толкова повече и диетата ѝ се състои от **денатурирани храни**. Доказано е, че човек не може да живее далеч от **природата**, без да увреди сериозно здравето си.

### **3. Замърсяване на храната**

Защо „цивилизацията“ уврежда здравето ни?

**Неправилен начин на живот и погрешна диета.** Основните причини, поради които ракът рядко се среща в първобитните общества, е фактът, че те не са били подложени на влиянието на **лекарствата, рентгеновите лъчи, смога, кафето, чая, тютюна, химичните добавки, замърсяването на храните, въздуха и водата с отрови**. Колкото цивилизацията е по-напреднала в развитието си, тол-

кова повече тя се отдалечава от **естествената диета**. В наши дни диетата се състои от големи количества денатурирани храни, от които жизненоважните съставки са били премахнати чрез **оцветяване, избелване, термична обработка, подобрители, консерванти и химикали**. Д-р Колат казва: „Уважението към естествените продукти е основното изискване за правилно хранене. **Неправилният начин на живот и неправилната диета** са фактори с продължително действие, предразполагащи към рак.“

**Рак се образува в слабите места на тялото.** Тяканта или е здрава, или не е здрава. Или е податлива към развитието на рак, или е резистентна. Когато човек се лекува със синтетични лекарства, той потиска хроничните заболявания и така провокира появата на друго заболяване. След това търси средства, за да се справи с ефектите от лекарствата, използвани за лечението на първичното заболяване. Например **рентгеновото лъчение, радиацията и лекарствата**, които се използват, за да повлияят рака, също предизвикват рак.

### **4. Химични вещества, вируси и радиация**

Д-р Бойланд твърди, че около 9/10 от случаите на рак при мъжете са причинени от **химични вещества**, а останалите - от вируси и радиация. Д-р Снок и д-р Хилър доказали, че цивилизованите диети водят до отравянето на организма и до образуването на **свободни радикали**. Допреди 100 години ракът е бил изключително слабо познат. С усъвършенстването на технологиите към храната се добавят много химикали, подобрители и консерванти. **Естествената храна** се е превърнала в **изкуствена**, за да се съхранява по-дълго.

## **Как рафинираната храна се отразява на кръвта?**

### **/ Елиминиране на хранителни вещества**

Хранителните вещества, витамините и ензимите в храната се елиминират в процеса на преработката ѝ и се добавят консерванти. В резултат на консумирането на такава храна кръвта се насища с чужди материи и не може правилно да осъществява функциите си и да поддържа тялото в добро здравословно състояние. Из-

вестно е, че само няколко дози или дори единична доза **канцерогенно** или причиняващо рак химично вещество, приложено върху млади животни, може да предизвика рак в средна или напреднала възраст. Това обяснява произхода на много заболявания. Д-р Берглас изброява факторите, които променят регулаторните механизми на организма: **увреждащи индустриални агенти, денатурирана храна, изкуствени подобрители** и натрупване на **инсектициди в хранителните продукти**.

### *2. Замърсяване на кръвта*

Доказано е, че туморът може да се превърне в рак, ако кръвта е дълго време замърсена. Когато токсините се елиминират, те не причиняват никаква вреда. Проблемите започват, когато се натрупат в кръвта. Тя може да поеме определено количество отпадъчни продукти, след което започва да ги отлага там, където в тялото има слабо място.

### *3. Чуждите вещества причиняват рак*

Ние храним кръвта си с вещества, чужди за естеството ни, които не могат да бъдат използвани за изграждането на здраво тяло. Рак може да се развие от химичен дразнител, който е вдишан в **белия дроб** или е абсорбиран през кожата, или е приет чрез храната. Химикалите преминават през тези пътища.

Веществата, които не се адаптират към тялото, са чужди за него и пречат на нормалното му функциониране. Клетките на тялото не могат да използват нещо, което не ги укрепва. Те се нуждаят от вещества, които пречистват тялото, елиминират отпадните продукти и поддържат нормалната му функция. Нашите тела се изграждат от храната, която ядем. Функцията на всеки орган претърпява загуби, които се възстановяват чрез храна.

Повечето случаи на рак се дължат на акумулираните през годините различни карциногени - това се отнася не само до причиняващите рак дразнителни, а за всички видове дразнителни.

Тялото се нуждае от **безвредни органични вещества**. Всички клетки са изградени от органични вещества, които участват в обмяната на организма. Тялото не може да използва всички органични вещества. Растенията превръщат неорганичните вещества в органични. Получените растителни продукти също трябва да бъ-

дат безвредни и да участват в обмяната на веществата в тялото. Ракът може да се появи тогава, когато отровите са достатъчно силни и когато достатъчно дълго се задържат в тяло, чиято устойчивост е слаба. Има случаи, когато инжектирането на някои вещества в тялото може да предизвика рак, докато ако същите се приемат през устата, не го предизвикват. Нетоксичните вещества също могат да се превърнат в канцерогенни, ако бъдат отклонени от естествените им **метаболитни пътища**.

## **Съвременните методи за лечение на рака сами предизвикват рак**

Съвременните методи за лечението на рак са: лъчетерапията, химиотерапията и операциите, но те самите също могат да предизвикат рак.

Д-р Евън Камерун показва, че пациентите с терминален стадий на рак живеят 4 пъти по-дълго, когато им се назначи огромна доза витамин С.

Оказва се, че лечението на един вид рак може да причини друг вид рак. Според доклад в едно ново английски медицинско списание при жените, които се подлагат на **химиотерапия** заради рак на **яйчниците**, съществува по-голям риск да развият **левкемия** през следващите 4-6 години, макар че рискът за това продължава да съществува и през следващите 10 години.

Д-р Деви от Мичиганския университет е наблюдавал през 45-годишната си практика единични случаи на рак, излекувани чрез **хирургична интервенция или лъчетерапия**.

Ракът не е мистериозно заболяване. То е резултат от **хронично отравяне на тъканите** на тялото в течение на десетилетия.

## **Ракът - заболяване, свързано с храненето**

Ракът е заболяване, предизвикано от неправилно хранене и от абсорбцията на токсични лекарства. Основната причина за рака е в кухнята и трапезарията. Изследване на италиански учени, интервюирали 250 жени с **рак на гърдата** и 499 здрави жени, показва, че

жените с рак на гърдата са консумирали повече **пълномаслено мляко, високомаслено сирене, месо и яйца**. При жени, които приемат повече **наситени мазнини** или животински белтъци съществува 2-3 пъти по-голям риск от рак на гърдата в сравнение с тези, които са били на нискомаслена диета. По отношение на рака на гърдата знаем, че жените, които раждат за първи път след 35-годишна възраст, са 3 пъти по-застрашени от жените, които раждат за първи път преди тази възраст. Освен това при жените, абортирали през първите три месеца на първата си бременност, съществува 2 1/2 пъти по-голям риск от **рак на гърдата**. Освен това употребата на орални контрацептиви също увеличава риска от този вид рак.

Според някои изследователи 90% от случаите на рак се предизвикват от **увреждащи фактори**. Диетата е причина за 30-60% от всички случаи на рак при хората.

## Ензими и рак

При **консервирането на храните** при температура над 42°C ензимите се денатурират (ензимите са белтъци). Следователно диетата, включваща предимно консервирани храни, не съдържа ензими. Преди няколко години една лекарка направила експерименти, при които хранила мишки и плъхове с консервирана храна, и открила, че те са по-предразположени към рак от животните, хранени с нормална храна.

**Витамин С се разрушава от топлината**. Готвените храни съдържат 2/3 от количеството витамин С, който «с» е съдържал в тях преди термичната преработка. Няколко изследователи са доказали, че при пациентите с рак нивото на витамин С в кръвта е ниско.

## Намалено клетъчно дишане

Д-р Р. А. Холман, лекар от Уелс, смята, че причината за рака е в нарушеното клетъчно дишане. Когато **кислородът** се комбинира с някои вещества, се получава **водороден пероксид**, който е отрова за живите тъкани. Ензимът **каталаза**, който съществува във всяка клетка, има функцията да разгражда водородния пероксид до **вода и кислород**. Ако няма достатъчно каталаза, която да разгради водородния пероксид, настъпват трайни промени, които мо-

гат да предизвикат рак. Изследователите потвърждават тази теория, доказвайки, че тези части на храносмилателната система, които имат по-малко каталаза, по-често се засягат от рак.

## Консумирането на месо и рака

### 1. Консумацията на месо

Когато е бил създаден, човекът е бил вегетарианец, а не месо-ядец. Това е отразено във физиологията ни, в типа на зъбите и червата ни. По тази причина „месото никога не е било най-добрата храна. Но употребата му сега е двойно по-вредна, тъй като болестите по животните се увеличават бързо“. Когато се сравнят различните раси между хората, статистиката показва, че най-много болни от рак има между хората, които най-много ядат месо. Най-голям е броят им в една част от Австралия, където консумацията на месо на глава от населението е най-висока в света. Когато ядем месо, вкарваме в организма си токсини, съдържащи се в кръвта на животното.

Много народни лечители вярват, че неправилната диета е основната причина за рака. Д-р Висек от университета „Корнел“ казва, че високото ниво на протеини в диетата на американците е свързано с високата честота на рака. Освен това знаем, че „възприемчивостта към заболявания десетократно нараства, когато се яде месо“. В тази връзка Д-р Роберт А. Гууд, имунолог от университета в Минесота, открил, че **плъховете и мишките** десет пъти по-рядко заболяват от рак на гърдата и кръвта, ако се ограничи приема им на протеини. Той установил, че хроничното **ограничаване на протеините** намалява 10 пъти възприемчивостта на организма.

### 2. Защо яденето на месо причинява рак?

Месните храни не съдържат никакви влакнини (фибри). Следователно тези храни причиняват рак, тъй като се задръжат в червата и гният, преди да бъдат изхвърлени от организма, а така отравят цялото тяло. Един от отпадъчните продукти при разграждането на месото е **амонякът**, който уврежда човешкия организъм - уврежда клетките и увеличава вероятността те да се превърнат в ракови.

Според д-р Дш. Х. Келог **индолът** е изключително деструктивна отрова, образуваща се в дебелото черво от разградения от бактери-

ите **триптофан**, на който животинските белтъци са изключително богати - особено овчето месо, телешкото месо, рибата и яйцата.

Д-р Роберт Бел пише: „Когато попадне в стомаха ни, плътта на мъртвите животни не само претърпява сериозни процеси на разграждане, но и отделя множество **токсини**. Освен това се задържа по-дълго в червата, което удължава процеса на тяхната абсорбция." Месото също така предизвиква констипация (запек).

### *3. Ракът между месоядците*

Д-р Х. М. Шелгон твърди, че ракът е широко разпространен между хората и животните, употребяващи месо. В здравите тъкани никога не се развива рак. М. О. Гартен, народен лечител, казва: „Месото увеличава киселинността на кръвта и позволява натрупването на **токсини** в тъканите. Богатата на мазнини диета води до **втвърдяване на кръвоносните съдове, сърдечна недостатъчност, инсулт, бъбречни заболявания и рак**".

## Солта като причина за рак

Повечето лекари са съгласни с това, че със солта се злоупотребява и че тя е една от причините за образуването на рак. По тази причина диетата на болните от рак е обикновено **безсолна**. Солта, пикантните подправки и пикантните храни е добре да се избягват.

Продължителността на човешкия живот зависи от употребата на сол.

Средно човек консумира около 12 г сол на ден, а препоръчителното количество е 5-6 г. Това е 2 пъти повече от необходимото, ф. Т. Марвуд е забелязал, че в Дания, където консумацията на **солена риба** е най-висока в Европа, ракът е най-разпространен от всички европейски страни. Дания е на второ място по рак на стомаха в света. На първо място е Япония, където освен със сол рибата се подправя и с мононатриев глутамат, който също е натриева сол.

Тъй като е неорганично вещество, а не храна, големите количества сол са опасни. Тя уврежда тъканите на тялото, тъй като е мощен стимулант на клетъчния метаболизъм. Д-р Хенри Шерман твърди, че солта е свързана с абсорбирането на храната чрез свръхстимулиране на храносмилателния тракт. Според него излишната сол може да наруши **осмотичното равновесие** в тъканите. Излишъкът

от сол причинява и **отоци** - задържане на вода в тъканите. Всеки грам сол задържа 70 мл вода. Като отрицателни ефекти, резултат от натрупването на вода, могат да се появят много заболявания.

## Токсините причиняват рак

Токсинемията предшества рака. Професор Байланд казва: „Повечето случаи на рак при хората, вероятно при 9/10 от тях, се причиняват от **химични вещества**, а останалите - от **вируси и радиация**. Най-фрапиращите примери за токсикация на организма са **прекомерното пушене, атмосферното замърсяване, промишлените канцерогени и хранителните добавки**". Неорганичните химикали, включително и **лекарствата**, могат да се отложат в тялото на човека. Докато тялото се опитва да намери максимално бърз начин, за да ги елиминира, те навлизат в тъканите и често увреждат деликатните клетъчни структури, които се превръщат в ракови, и процесът на ракообразуване започва. Рак може да се предизвика и от химични дразнителни, вдишани в дробовете, абсорбирани през кожата или приети с храната, която ядем. Чрез тях тялото изпада в химичен дисбаланс. Ракът може да е резултат от постепенното акумулиране на токсини в организма, с които кръвоносната система се претоварва.

Отровите се произвеждат от микроби в зоните, където има **цикатрикси, мускулни спазми и наранявания**, където адекватното кръвообращение е нарушено и тъканите не се снабдяват с достатъчно **кислород**. Много експерти по хигиена са доказали, че ракът е състояние, при което кръвоносната система е претоварена от токсини. Те са лекували рака, почиствайки организма от тези токсини. Д-р Бъкли казва, че **токсините**, произведени от много микроорганизми, се генерират в резултат на **недостатъчните движения на червата и на гниенето на чревното съдържание**, което е реална причина за рака.

### *Медицината търси отрова*

Медицината търси отрова, която да убие раковите клетки, без да увреди нормалните клетки на тялото. Тя търси отрова, която да убие микробите, без да убие пациента.

Няма нищо необикновено в това отровата, достатъчно силна да убие раковите клетки, да убива и здравите клетки. Много ле-

карства против рак сами по себе си са доказано канцерогенни, т.е. сами причиняват рак.

## Лекарства и рак

Много често използвани лекарства се считат от много изследователи за канцерогенни. „Дрогирането“ на организма го разболява. Но най-правилният начин да възстанови човек здравето си е този, чрез който може да се поддържа здравето. Лекарствата подсилват причините за **рака**, превръщайки **острите симптоми в хронично състояние**. За хората, които използват лекарства, потискащи **имунната система**, е много по-вероятно да развият рак, отколкото хората, които не използват такива лекарства.

Имунната система не може да предотврати образуването на рак, ако е здрава. Опитите да се лекува рак чрез това, което го причинява, са **иррационални** и нелогични. Аксиома в медицината е, че **„няма безвредно лекарство“**.

Лекарствата, които лекуват рака, провокират множество заболявания като пневмонии и сърдечни заболявания. Те водят до **хроничен метаболитен дисбаланс**, в резултат на който се влошават функциите на клетките и защитните сили на организма намаляват. Повечето видове рак, като рака на **дебелото черво**, **белите дробове**, **панкреаса** и **стомаха**, не се повлияват от химиотерапия в даден момент от развитието си.

## Химикалите и ракът

- **Натриев флуорид**. Според д-р Алфред Тейлър от университета в Тексас дори **натриевият флуорид** във флуорираната вода е свързан с развитието на рака.

- **Пестициди**. Много пестициди са канцерогенни - например ДДТ, който е бил използван, но сега е забранен в много европейски страни. В Калифорния обаче този препарат все още се използва за торене на **люцерната**, **лука**, **цитрусовите плодове** и **пипера**. **Въздухът**, **водата** и **храната** ни съдържат хиляди изкуствени химикали, повечето от които са потенциално канцерогенни. Всеки химичен консервант или добавка унищожава **ензимите**.

- **Лекарства, потискащи имунната система (имуносупресори)**. Доказано е, че пациентите с **трансплантирани** бъбрек или сърце, потискащи имунната си система с **имуносупресори**, за да не бъдат отхвърлени присадените органи от тялото им, развиват рак 80 пъти по-често от другите хора.

- **Цикламат и захарин**. Изкуствените подсладители причиняват рак на **стомаха** и останалите органи на храносмилателната система. При експеримент с опитни **животни захаринът** причинява рак на **пикочния мехур** и на **матката**.

- **Хексахлоран**. Като **бактерицидно** и **бактеростатично** вещество той може да предизвика тумор в мозъка.

- **Ауспухови газове**. Те съдържат 8 компонента, свързани с рака: **бензпирен**, **алдехиди** и **въглеводороди**. **Бензпиренът** се съдържа в **тютюневия дим** и в **асфалтовите изпарения**.

- **Хлорирана и флуорирана вода**. Има връзка между рака на **дебелото** и **правото черво** и на **пикочния мехур** и **хлорираната вода**, тъй като **витамин Е** в тялото се унищожава. Повечето химикали са с **кумулятивен ефект** и разрушават **ензимите** и полезните за тялото **микроорганизми**.

Един изследовател от Тексаския университет установил, че **натриевият флуорид**, с който се флуорира водата, сериозно провокира развитието на рака на гърдата при опитни животни.

## Киселинност и рак

### *Киселинността предизвиква болка*

Алексис Карол, френски учен, успял да задържи живо пилешко сърце в алкален разтвор в продължение на 28 години. Той казва, че са важни 2 неща: правилното хранене и изхвърлянето на отпадъчните материи. Клетките на тялото ни са заобиколени от течности, които трябва да бъдат леко алкални, за да бъде поддържан животът. Тежките упражнения предизвикват повърхностно дишане, умореност, мускулни схващания, които са резултат от натрупването на **млечна киселина** в мускулите поради неефективното окисление на глюкозата. Това е причината за леко киселата реакция на кръвта, което предразполага към **простуда** и др. Когато течностите в организма станат по-кисели, се получават усещания като **главоболие**, **болки в гърдите** и в **стомаха**. **Ацидозата** е коренът на много от

заболяванията на тялото. Причинява се от употребата на **готвени храни, месо, сладкиши, бял хляб, бяло брашно**.

Свръхконсумацията на масти предизвиква малигнизиране (злокачественост) на клетките.

Някои клетки в това състояние умират, но други, вместо да умрат, се приспособяват към новото състояние и се превръщат в **анормални (малигнени)**, известни още като **независими** от **кислород** клетки, които повече нямат нужда от външен кислород. Те продължават да съществуват чрез процесите на **ферментация**. Един съвсем обичаен начин да се предизвика кисело състояние е свръхконсумацията на масти. Масите запушват артериите и капилярите и спират достъпа на кислорода и хранителните вещества чрез тях. Това причинява смъртта на клетките покрай запушените капиляри, а сами по себе си мъртвите клетки предизвикват киселото състояние на кръвта.

#### *Киселинността може да предизвика левкемия*

Д-р Джордж В. Крил казва: „Няма естествена смърт. Всички видове смърт поради т.нар. естествени причини са крайният стадий от натрупването на **киселини**“. Марк Хогл казва: „Ацидозата предшества и провокира заболяванията“. Киселинността в кръвта също предизвиква увеличаване на **белите** и намаляване на **червените кръвни клетки**, което е началото на една евентуална **левкемия**.

Освен това киселинността в извънклетъчната течност уврежда нервните клетки, а киселинността на вътреклетъчната течност уврежда клетъчните ядра, които контролират клетъчния растеж. Раковите клетки живеят в „кисело“ кръвообращение. При това състояние всички кисели храни като **мастните храни, богатите на белтъци храни и рафинираните храни** трябва да бъдат елиминирани от диетата.

## Алуминий и рак

Д-р Кийнс от Лондон, Англия, стигнал до заключението, че готвенето в алуминиеви съдове също играе важна роля в развитието на раковите заболявания. Алуминият е токсичен за тъканите само ако е в разтворено състояние. **Натрият, сярата и амоният** изглеждат имат свойството да изваждат алуминия от основното му състояние, правейки го свободен и разтворим, способен да взаимо-

действа с другите елементи и да предизвиква образуването на токсични компоненти. Готвенето в алуминиеви съдове със сигурност допринася за утежняването на следните състояния: **язви в устата, спазми на хранопровода и стомаха, стомашна язва, колит**, а много от тези състояния преминават в рак.

Д-р Томлинсън казва: „Аз съм лекар от 40 години и категорично считам, без никакво съмнение, че употребата на алуминия в приготвянето на храната и хранителните продукти е един от най-увреждащите фактори в съвременната цивилизация“. В своята книга д-р Холдер дава над 100 примера, показващи, че алуминият предизвиква заболявания, и го класифицира като протоплазмена отрова.

## Недостатъчното клетъчно окисление - основна причина за рака

#### *Липсата на клетъчно окисление предизвиква рак*

Раковите клетки са **анаеробни**, което означава, че могат да съществуват в безкислородна среда. Нормалните клетки изискват кислород, за да функционират правилно. Когато се изчерпи енергията, получена в клетките чрез окислителните процеси, те преминават на **анаеробен метаболизъм**, т.е. обмяна без кислород. Недостатъчният кислород предизвиква промяна в механизмите на клетката и вместо **окисление** в нея се извършва процес на **ферментация**, който не изисква външен кислород. Така, в резултат на кислородния недоимък, нормалните клетки се превръщат в ракови.

фактори, намаляващи количеството кислород, достигащо до организма, са **серните газове** във въздуха, **цигарите и тютюневият дим, както и лаковете за коса**.

Отровните вещества не позволяват на **кислорода** да достигне клетките.

Д-р Варбург от Германия, който два пъти е получил Нобелова награда за работата си в областта на физиологията, твърди, че **липсата на кислород причинява рак**. Според него всяка една клетка може да се превърне в ракова, ако ѝ се отнеме кислорода. Всеки **химикал, лекарство или вирус**, които имат способността да отнемат кислорода от клетките, може да ги превърне в ракови. **Белите**

**кръвни клетки**, отговорни за борбата с инфекциите и нежеланите за тялото микроби, произвеждат водороден пероксид, който използват, за да окисляват тези микроорганизми. Това е причината, поради която **водородният пероксид, озонът** и другите видове **кислородни терапии** са ефективни при лечението на рака. Раковите клетки не могат да съществуват, ако е налице адекватно окисление.

В червата на хората в САЩ и Великобритания, където честотата на **рака на дебелото черво** е много висока, се съдържат много повече анаеробни бактерии, т.е. бактерии, които не използват кислород, в сравнение с количествата им при хората в Уганда, Южна Индия, където заболяването се среща изключително рядко. Животинската мазнина в диетата ни увеличава броя на анаеробните бактерии, които произвеждат канцерогенни вещества. В организмите на вегетарианците като цяло има много повече **аеробни бактерии**.

## Ракът - растеж, подобен на дрождите и гъбите

**Анаеробният** метаболизъм като понятие е подобно на дрождевия метаболизъм. Всяка химична промяна в тялото, която предизвиква растежа на дрожди, предизвиква и появата на рак. Нивото на **калия** е добра индикация за скоростта на окисление на клетките. Това е причината, поради която д-р Герсон с такъв успех лекува рака с богати на калий храни.

## Ракът - недоимъчно заболяване

*Липсата на витамини и минерали може да предизвика рак*

Ракът трябва да се възприема като недоимъчно заболяване, което може да бъде предотвратено и контролирано чрез подходяща **балансирана диета**, богата на **витамини**.

Експериментално е доказано, че дори малък дефицит на **холин** предизвиква **рак на черния дроб**. Холинът е витамин от В-комплекса, който е нужен за адекватната функция на **черния дроб**. **Недостигът на витамин Е** увеличава риска от рак и левкемия. **Недоимъкът на йод** предизвиква рак на **щитовидната жлеза**. **Недоимъкът**

на различните В-витамини води до увреждането на черния дроб, а след това и до различни **злокачествени** заболявания. Сериозният **цинков** недоимък предизвиква рак на простатата. Недоимъкът на витамин А намалява защитата на тялото срещу канцерогените и предизвиква образуването на **тумори**. Дефицитът на **магнезий** също е свързан с развитието на рак. Д-р Форбес Рос доказва, че **ракът** е резултат от недоимъка на **калий** и състоянието на пациента се подобрява, ако започне да приема калий. Той твърди, че **калий** е солта на **тъканите** както и на **телесните течности**. Изследване на растителния свят показва, че **калий** е елемент от физиологията на **зеленчуковите клетки**. **Малигненни клетки** се образуват там, където има недоимък на панкреасния ензим **химотрипсин**, който смила хранителните протеини. Недоимъкът на хранителни вещества е изключително разпространен и е една от най-важните причини за развитието на рак.

## Консервираните храни могат да предизвикат рак

Витамин С се разрушава от топлината. Консервираните храни претърпяват термична преработка 2 пъти - когато се консервират и когато се сервират. Така те загубват над 2/3 от съдържащия се в тях витамин С. Доказано е, че **морските свинчета**, които боледуват от **скорбут**, са по-податливи към заболяване от **рак** в сравнение с другите морски свинчета.

Ензимите се разрушават от топлината така, както и от консервирането при температура 122° по фаренхайт.

## Топлина, мазнини и рак

*Термично преработената мазнина може да причини рак*

Твърди се, че никоя храна не подобрява хранителните си качества след готвене. Най-добрата **растителна мазнина**, когато се загрее до висока температура, над 350° по фаренхайт, става **канцерогенна**. Смята се, че термично преработените мазнини до голяма степен са причина за **рака на гърдата при жените**. Храните, които се приготвят във фритюрници, като **чипса, пържените**



ядки, пържената риба, както и кексовете и сладкишите, са канцерогенни храни.

Когато **растителното олио** се преработи термично, мастните молекули се разрушават и се преобразуват. В повечето случаи тези химикали не могат да се абсорбират от организма и да участват в храносмилателните и метаболитните процеси. Резултатът от това е дразненето на организма и превръщането им в карциногенни агенти. Доказано е при лабораторни животни, че **сусамовото масло**, което се нагрява до 350°, причинява рак. Животинските мазнини при тази температура не се променят съществено в химично отношение. Това, разбира се, не е причина да ги използваме, тъй като те съдържат много холестерол. Основен принцип при употребата на зеленчуковите мазнини е да не се нагряват.

## Богатата на масти диета може да предизвика рак

Доказано е, че богатата на масти диета увеличава риска от рак на **гърдата, на простатата, на матката и на дебелото черво**. Има изследвания, които показват, че хората, които ядат много месо, по-често страдат от рак, което може да се дължи на високия прием на **масти и белтъци**, на липсата на **влакнини** или на комбинацията от всички тези фактори.

И най-добрите храни гранясват бързо. Това се отнася особено до естествените, непреработени термично, здравословни храни като **пшеничения зародиш, олиото от пшенични кълнове, слънчогледовото семе, сусаменото семе и пълнозърнестото брашно**. Те трябва да се консумират абсолютно пресни. Кислородът във въздуха е причина за много бързото им гранясване. В процеса на гранясване се образуват много вредни химични вещества като **пероксидите**. **Ракът на гърдата, на дебелото черво и на простатата** се среща рядко, когато диетата е бедна на масти. За да резорбира мазнините, храносмилателният канал отделя вещества, наречени **жлъчни киселини**, които, изглежда, стимулират ракообразуването. Колкото по-малко мазнини поемате, толкова по-малко жлъчни киселини ще се образуват. За разлика от въглехидратите, с мазнини човек лесно може да преяде, тъй като те не създават усещане за ситост.

**В преработените термично мазнини се неутрализира витамин А!**

Експерименти с локално прилагане на термично преработени мазнини показват образуване на тумор на мястото на апликацията. Памучното масло, нагорещено до 220°, не предизвиква образуване на злокачествени тумори. Това показва, че опасността от образуване на рак в резултат от топлинната преработка на мазнината зависи от температурата, до която тя е била нагрята. Дори растителните масти, преработени термично, могат да предизвикат рак. Всъщност полиненаситените растителни мазнини след нагряване са много по-опасни от наситените, тъй като съществено променят химичната си структура. Много видове мазнини след термична преработка образуват антивитамин А-фактор, който унищожава биологичната активност на витамин А.

### *Високата температура разрушава витамините*

При високи температури витамините А, Е и К се разрушават. Беатрис Хънтер казва: „Незаменимите мастни киселини (НМК) се разрушават и променят в анормални токсични масти, които са антагонисти на НМК. Такива синтетични масти образуват нови молекулни структури, които са неприложими към човешката физиология“.

Ензимите се разрушават при температура около 120° по фаренхайт (42° по Целзий). Готвената храна съдържа по-малко витамини и минерали, които също се разрушават при различни температури.

### *Пастьоризирането разрушава витамините А и С!*

След термична обработка на храни, съдържащи витамин А, витамин А губи активните си свойства и се трансформира в свободни радикали. Хората, които ядат предимно пържени храни, постоянно страдат от дефицит на този витамин и именно този дефицит е известен като канцерогенен фактор. Дори и **пастьоризирането на млякото при 60°C** разрушава основната част от витамините А и С. Доказано е, че пастьоризирането намалява правилното усвояване на калция от млякото. При едно проучване е установено, че при хора, които пият по 2 чаши **мляко** на ден, съществува 2 пъти по-

голям риск от **рак на простатата** в сравнение с тези, които пият само по 1 чаша. 3 чаши мляко на ден увеличават риска 2 1/2 пъти. Но когато се използва **обезмаслено мляко**, рискът е нулев.

## Термично преработени масти

Д-р Йоана Будвиг, известна като най-добрата биохимичка в Германия, говори против това, което тя нарича **фалшива** мазнина. Тези увреждащи масти се продават под множество имена - „**хидрогенирани**“, „**частично хидрогенирани**“ и „**изкуствено полиненаситени**“ мазнини. Тя твърди, че химичното преработване на мастите разрушава жизнените им съставки. В резултат на това мазнините не могат да се свързват с кислорода и се отлагат като мастни депа в сърдечния мускул, блокират кръвообращението, увреждат действието на сърцето, потискат подновяването на клетките. За да функционират ефикасно, клетките се нуждаят от ненаситени мастни киселини, които се съдържат в естествените растителни мазнини.

## Хормони и рак ДЕС и рака

Около 1940 г. се обърна внимание на факта, че и жените, и мъжете страдат от хормонален недоимък. Тъй като учените медици често са опитвали да коригират природата и вместо диетата на засегнатите болни, те търсели лекарство, което да възстанови нарушения баланс. И открили синтетичния хормон **диетилсилбестрол** или накратко **ДЕС**. ДЕС впоследствие се оказва един от най-сериозните фактори, причиняващи рак. Днес е известно, че ДЕС, предписван на бременни жени, е причина за рак, когато те станат на 40-50 години, а също така предизвиква рак на **влагалището** и други видове рак при хиляди млади жени, родени от майки, които по лекарско предписание са вземали ДЕС. Той е бил предписван, за да се предотвратят спонтанните аборти. Покъсно обаче се установява, че увеличава риска от рак на влагалището, който преди това се е срещал изключително рядко при младите жени.

### *ДЕС е токсичен и за експерименталните животни*

ДЕС в изключително високи количества е токсичен за лабораторни мишки. Той предизвиква **левкемия** и **цистит** при животните. При хората провокира образуването на **рак на гърдата**, **фиброзни тумори**, **стерилитет** и **импотентност** при мъжете и спиране на растежа при децата.

Д-р Розалинд Алфинслатер от университета в Калифорния смята, че жените, които вземат **хормонални таблетки**, увеличават риска от развитие на **анемия**. Освен това те имат по-голяма нужда от витамин В<sub>12</sub>. Лекарствените контрацептиви имат над 50 опасни странични ефекта. Те предизвикват **рак на гърдата**, **на шийката на матката**, **на яйчниците**, **тромбемболизъм**, **диабет** и **атеросклероза**, **чернодробни заболявания**, **сърдечни заболявания** във връзка с понижаването на HDL холестерола и повишаването на LDL холестерола. Хормоните се използват за лечение на **простатните проблеми**, **при бременност**, **при хормонални смущения при жените**, **при проблеми по време на менопаузата**.

## Мононатриев глутамат (МНГ)

• *МНГ може да предизвика рак на стомаха*

Производителите на храни бяха много щастливи, когато се въведе подобрителят **мононатриев глутамат**. Обърнете внимание, че молекулата му съдържа и **натриев атом**. Твърдеше се, че и най-неприятната храна след добавяне на **мононатриев глутамат** придобива добър вкус. МНГ е **L-формата на глутаминовата киселина** и се получава при хидролизата на растителните белтъци. Той значително подобрява вкуса на много храни. Японците държат два световни рекорда: 1. при тях консумацията на МНГ на глава от населението е най-висока и 2. в света от рак на стомаха страдат най-много мъжете в Япония, а жените са на второ място като има сериозни причини да се смята, че вторият рекорд е резултат от първия. Ракът на стомаха в Япония е 7 пъти по-често срещан в сравнение със САЩ. Японците използват много МНГ в храната си. МНГ присъства неизменно на всяка маса във всеки ресторант и се използва като подправка към всеки вид храна.

• *МНГ причинява различни заболявания*

фактите показват, че МНГ причинява **мозъчни лезии**, **уврежда ретината**, **води до стерилитет**, **напълняване**, **мастна дегенерация**

**ция на черния дроб, проблеми с очите, бъбреците, пикочния мехур, простатата и таза.** Всъщност днес използваният МНГ е синтетичен, а не естествен продукт, както в миналото. МНГ е натриева сол на **глутаминовата киселина**, която е естествен продукт и в действителност се метаболизира в мозъка. Но мозъкът „не харесва“ синтетичните храни. Това, което трябва да използваме, за да подобрим вкуса на храната си, са **билките**.

- **МНГ подобрява вкуса на храната**

Китайците също използват много МНГ. Преди няколко години лекарите са описали разстройство, което са нарекли „синдром на китайския ресторант“. Те открили, че причината за него е в МНГ. Съдържащият се в храната МНГ има зашеметяващ ефект - придава деликатен вкус дори на най-безвкусната храна. **Глутаминовата киселина е естествена аминокиселина.** След като МНГ е модификация на естествено вещество, той самият не е естествено вещество. Изследователят Тоб твърди, че дори не е хранително вещество, а вкусът му е резултат от способността му да дразни вкусовите рецептори и да кара консумиращия храната човек да мисли, че тя е с добър вкус.

## Нитрати и нитрити

- **Те предотвратяват ботулизма**

Нитратите и нитритите се добавят към много продукти, за да бъде предотвратен ботулизмът. Те придават розовеещия цвят на всички меса. Без тях месата ще бъдат със сиво-кафяв цвят, който е и истинският цвят на готвеното месо. Нитратите са **специфичен подобрител**. Те **потискат растежа на бактериите, убиват всички бактерии и микроорганизми, но не селективно**. Когато ядем храната, те започват да убиват всички микроорганизми в тялото ни - и добрите, и лошите. Оттук и опасността от консервантите. След като прекомерната употреба на месо може да причини рак, тези вещества само увеличават риска от него.

- **Те образуват карциногенни нитрозамини**

Нитратите в месото предотвратяват ботулизма, но увеличават риска от **рак на стомаха**, тъй като образуват **нитрозамини**, които са **канцерогенни**. Освен това предизвикват образуването на тумори в много органи при всички видове животни, с които са правени експерименти.

- **Витамин С неутрализира нитрозамините**

Нитратите и нитритите могат да навлязат в тялото чрез **водата, която пием**, тъй като тя е контаминирана от съдържащи нитрати изкуствени торове. Преди няколко години Министерството на здравеопазването в щата Минесота докладва за 139 случая на **отравяне** на деца, от които 14 смъртни в рамките на 2 1/2 години, от нитратни соли, съдържащи се във водата, с която са били приготвени бебешките храни. Д-р Мирвиш от Небраска установил, че витамин С помага за неутрализирането на нитрозамини в стомаха.

## Преяждане и рак

- **При хората с наднормено тегло съществува по-голям риск от рак**

Повечето експерти твърдят, че **наднорменото тегло** е една от основните причини за т.нар. дегенеративни заболявания като **артрит, диабет, рак и сърдечни заболявания**. Пълните хора обикновено имат по-високо ниво на холестерол и триглицериди и при тях рискът от коронарна болест (ангина пекторис, гръдна жаба) се увеличава. Триглицеридите са слабо познати кръвни масти, които се транспортират чрез кръвообращението дори повече от холестерола. Тези вторично образуващи се вещества навлизат в тялото чрез високия прием на рафинирани въглехидрати, като захар и сладкиши, или поради приемането на твърди животински мазнини. Те запушват артериите. Твърдите масти се отлагат върху **митохондриите** на клетките, в резултат на което клетките не могат да получат необходимото им количество **кислород**, за да изгорят напълно хранителните вещества до получаването на енергия, въглероден двуокис и вода. Изследванията показват, че тези заболявания при пълните хора са много повече, отколкото при хората с наднормено тегло.

Рискът от рак на гърдата нараства с 40% с всеки допълнителни 1 000 г мазнини, които изяждаме ежемесечно. Учените са изчислили, че 35% от смъртните случаи в резултат на рак са причинени от **погрешната диета**, 30% - от тютюнопушенето, 2% - от **замърсенния въздух** и 1% - от **хранителните добавки**. Това означава, че 68% от всички смъртни случаи от рак са резултат от неща, които сами си причиняваме.

Гладните години по време на и веднага след двете световни войни са довели буквално до изчезване на рака, както и на повечето от останалите дегенеративни заболявания. Когато храната е разумно ограничена, заболяването от рак спада до нивото от двете световни войни.

• **Ограниченията в диетата предотвратяват рака**

В експеримент с преяждане 2 групи мишки били подложени на еднаква диета, но на едната група било позволено да яде колкото поиска, което се оказало около 3 г на ден. На другата група било позволено да яде само 2 г на ден.

При „ограничените“ в храненето мишки не е било наблюдавано развитие на рак. При „неограничените“ в храненето мишки повече от половината развили рак след 90 седмици. **Досега не е открит тумор, който да не се повлиява от ограничаването на диетата.** На една група мишки били давани 3,2 г храна на ден и 54% от тях развили рак. На друга група били давани само 2,3 г храна и 22% от тях развили рак, а на трета били давани само 2 г храна и никоя не развила тумори.

• **Свърхтеглото уврежда най-вече сърцето**

Наднорменото тегло съкращава значително човешкия живот.

Рискът от рак при хората с наднормено тегло е 55% при жените и 33% при мъжете. Наднорменото тегло убива и никоя друга част на тялото не е така засегната, както сърцето.

## Слънчева светлина и рака

• **При рак на кожата смъртността е по-ниска**

Множество научни изследвания са доказали, че продължителното излагане на ултравиолетова светлина може да предизвика образуването на рак на кожата. Очилата без рамка концентрират слънчевите лъчи и са особено опасни - те могат да бъдат причина за много от случаите на рак на лицето. 85% от ултравиолетовите лъчи преминават през озона и облаците. **Ракът на кожата** се среща по-често при мъжете, отколкото при жените, защото мъжете повече работят на открито и по-често излагат тялото си на слънце. Хората, които лесно почерняват, имат много пигментни клетки, съдържащи **меланин** - пигмент, предпазващ от изгаряне - и боледуват по-рядко от кожен рак. Един на всеки 3 нови случая на

рак е рак на кожата. Един от видовете рак на кожата е **злокачественият меланом**. При рак на кожата смъртността е ниска, а в 95% от случаите той е лечим.

• **Витамините С и Е предпазват от рак на кожата**

Д-р Блек и д-р Лоу, изследователи от Тексас, открили, че след прекомерно излагане на кожата на УВ-светлина холестеролът в нея се окислява и образува би-продукти. Един от би-продуктите, резултат от това окисление, е **холестероловият алфа-окис**, известен като канцерогенен химикал. Също така е известно, че този канцероген се наутрализира чрез **антиоксиданти** като витамините А, С и Е. Приема на тези витамини увеличава концентрацията им в кожата и като антиоксиданти те намаляват образуването на холестерол алфа-окис. Това проучване показва, че когато се приемат допълнително антиоксиданти, те отиват в кожата и предотвратяват образуването на канцерогени, индуцирани от ултравиолетовата светлина.

ПАМБА е подходящ лосион при слънчево изгаряне.

Един от най-ефективните лосиони при слънчево изгаряне е В-витамина **пара-амино-бензоена киселина** или накратко ПАМБА. 5% разтвор на ПАМБА в алкохол е високоефективен лосион срещу изгаряне. Британски изследователи открили, че комбинацията от 25 000 единици витамин А и 120 мг **калциев карбонат** под формата на таблетки е много полезна за предотвратяване на слънчевото изгаряне.

• **Витамин D и калцият предпазват от рак**

Доказано е, че при хората, които живеят на слънце и поемат достатъчно калций, съществува по-малка опасност от рак, тъй като получават повече витамин D чрез слънчевата светлина. Хората в северните части на САЩ страдат по-често от рак в сравнение с хората, живеещи на слънчеви места. Тези, които работят на открито, като спасители и фермери, не страдат повече от рак на кожата в сравнение с тези, които работят в затворени помещения, тъй като те постепенно увеличават излагането си на слънце, докато тези, които работят на закрито, могат да получат сериозна УВ-доза за кратък период от време. Следователно излагането на слънце трябва да става постепенно. Съгласно един доклад витамин D в

по-високи дози може да помогне на хората, живеещи в зони със сериозно замърсяване на въздуха, да избегнат рака на гърдата и дебелото черво. Ниските нива на витамин D са свързани с 5-кратно увеличаване на риска от **рак на дебелото черво** и удвояват риска от **рак на гърдата**.

• *Някои химикали правят кожата фоточувствителна*

Има много лекарства и химикали, които са известни като **фотосенсибилизиращи вещества**. Между тези агенти са **антихистамините, антибиотиците, диуретиците и антидиабетичните лекарства**. Те увеличават чувствителността на кожата към слънцето и при това излагане на слънце, вместо да се получи само леко изгаряне, се предизвиква пареща болка, фоточувствителност може да бъде предизвикана от антибактериални **сапуни** и много **козметични лосиони**.

## Захар, катрани и рак

• *Веществата, получаващи се след изгаряне, са канцерогенни*

**Катраните** са доказано канцерогенни. Те се получават при високи температури. Образуват се от всички органични вещества, които са подложени на висока температура за достатъчно дълъг период от време. **Хляб, картофи, яйца, месо, захар, кафе, целина** и други храни, които се подлагат на **печене, пържене** или се нагряват по други начини до придобиване на тъмнокафяв или черен цвят, съдържат катрани.

**Пиенето на кафе** може да доведе до рак на долния уринарен тракт, включително и на пикочния мехур. Това засяга хората, които пият над 3 чаши кафе на ден. То може да действа **тератогенно**, т.е. да предизвика аномални структури в ембриона (зародиша), което води до сериозни деформации в плода. Ако майката пие много кафе по време на бременността, това може да доведе до раждането на бебе с ниско телесно тегло, **аборт, преждевременно раждане и сърдечни пороци**. Едно изследване доказва, че хората, които пият кафе, са по-застрашени от **рак на пикочния мехур** от тези, които не пият.

Експериментите са показали, че **въглищният катран** и неговите продукти също са **канцерогенни**. Въглищният катран се използва за получаването на изкуствени оцветяващи вещества както и в

**храните, безалкохолните напитки, козметиката, лекарствата** и др. Тези агенти действат като дразнещи вещества за тъканите на тялото и по тази причина предизвикват рак.

През 1938 г. изследователят Дакизава успял да създаде при мишките карцином чрез продължително инжектиране на концентриран **захарен разтвор**. Нонака, друг изследовател, създал карцином при плъхове след многократно повтарящо се инжектиране на **глюкозен разтвор**. Не е трудно да се разбере, че захарта е **силно канцерогенна**, което е категорично доказано от много изследователи.

• *Туморите виреят добре в захарна среда*

При производството на захар захарната тръстика се вари, докато се получи черна смолиста маса. Тогава чрез химични процеси и избелващи вещества тази маса се превръща в прозрачна бяла захар. Лалорд казва, че обикновените статистики показват увеличаване на малигнените клетки при увеличен прием на захар и на преработени въглехидрати. Варбург доказва, че **глюкозата** е важен фактор в развитието на злокачествените тумори - от 100 милилитра кръв ракът използва 70 мг глюкоза, докато за нормалните тъкани са нужни само от 2 до 16 мг. Това показва, че раковите тъкани изискват много глюкоза.

Д-р Ото Майерхоф от университета в Пенсилвания, нобелов лауреат за 1923 г., показва, че способността за растеж на раковите тъкани може да бъде прекратена, ако биохимиците намерят безопасен начин да овладеят „апетита“ на **туморите** за захар. Д-р Мелвин Пейдж от Флорида твърди, че не помни дори един случай на рак, при който нивото на кръвната захар да е било нормално - нещо, което при хората без рак може лесно да се предотврати чрез диета без захар. Той описва случай на **рак на кожата** на лицето, който се изчистил в рамките на няколко месеца, когато пациентът престанал да пие по 12 бутилки на ден от широко разпространените безалкохолни напитки.

• *Захарта дава само калории*

Не трябва да си затваряме очите пред факта, че рафинираната захар не носи нищо друго на човешкото тяло освен калории и вреда. Неоспорим научен факт е, че тялото не се нуждае от рафинирана захар под каквато и да е форма. Диетолозите твърдят, че произведе-

ната захар е представител на най-дегенеративните храни. Тя дори трудно може да се нарече храна. По-скоро е подправка и същевременно едно от най-увреждащите вещества в диетата ни под каквато й форма да е консумирана. Нека използваме здравословни, нерафинирани, естествени подсладители като **меда** вместо захар.

- *Други канцерогенни продукти*

**Продукти на въглищния катран.** Практически всички храни съдържат избелващи вещества, консерванти и други изкуствени съставки, които се добавят - те са канцерогенни. **Механичното, физичното или химичното дразнене** може да предизвика рак. **Смогът**, съдържащ канцерогенни химикали като **въглероден окис, азотен диоксид** и други замърсители, често разстройва човешкото здраве и води до **рак на белите дробове и на дихателни органи**. **Натриевият флуорид**, с който се флуорира питейната вода, ускорява растежа на рака на **гърдата** при женските мишки. 98% от лекарствата за простуда, 90% от сиропите за кашлица, лаксативите (разхлабителните), алкализирещите вещества, пените и лаковете за коса, минералните масла се произвеждат от въглищен катран, който предизвиква образуването на **рак на правото черво**.

**Замърсен въздух.** Институтът „Солан Кетъринг“ за изследвания на рака е създал машина, която е „вдишвала“ въздух от ниските части на Ню Йорк в продължение на 6 месеца. Натрупаният в нея катран след това бил поставен на гърба на мишки. 90% от мишките развили рак на кожата. От 1914 до 1950 г. **ракът на белите дробове** при мъжете се е увеличил с 1 900%. Това нарастване е пропорционално на увеличаването на употребата на газ в САЩ през тези години. Също така е известно, че **ракът на белите дробове** при мъжете е намалял с 35% от 1941 до 1945 г. с намаляването на употребата на газ по време на Втората световна война.

**Алергени от птици у дома.** Датски изследователи открили, че при хората, които имат **птици** в къщите си, съществува почти 7 пъти по-висок риск от развитие на **рак на белите дробове**. Те смятат, че причината е в **алергените и прахта**, които любимите птици отделят във въздуха, а хората вдишват. **Ракът и лечението на рака** са много стресиращи за тялото, а стресът сам по себе си провокира развитието на рака.

## Акция срещу дребната шарка и рака

- *Ваксинирането*

**Ваксинирането** е обществена мярка, която е инициатива на правителствените организации, основаващи се на отговорността към обществото и имащи за цел предотвратяването на епидемии като дребната шарка в миналото например. Изглежда логично, че човек не може да носи сам отговорност за собственото си здраве, тъй като представлява опасност за цялото общество и може да зарази другите хора, ако се разболе. **За самия човек ваксинирането представлява „замърсяване“ на кръвта му със серуми като чужди вещества, които тялото се стреми да елиминира толкова бързо, колкото е възможно.**

**Ваксината срещу дребната шарка** например е стандартно приготвена жива вирусна **ваксина**, която се използва за имунизация. Като жив вирусен продукт обаче тя представлява чужда отровна субстанция, която не принадлежи на тялото и е добре да се използва само докато епидемията от дребна шарка върлува. Това се отнася и до почти всички останали ваксини.

- *Ваксинацията като причина за рак*

Д-р Роберт Бел, британски специалист по рака, казва: „В резултат на много **инжекции, серуми, токсини и ваксиниране** в кръвта навлизат много отровни вещества, факт е, че **токсикацията** предшества появата на рака“.

Д-р В. Б. Кларк от Индианаполис казва: „Ракът практически е бил непознат, докато не започна ваксинирането за дребна шарка. Сега имам поне 200 случая на рак, докато в периода преди ваксинирането няхах нито един“.

Д-р Е. Дж. Пост от Берлмонт, Мичиган, казва: „Премахвал съм рак от ваксинирана ръка точно на мястото, където е направена ваксината“.

Д-р Милард, президент на националната лига за предотвратяване на гръбначните изкривявания, казва: „Забранете ваксинациите и ще намалите наполовина смъртността от рак“. Д-р Глен Со-йер, президент на канадското общество по рака, твърди: „Ужасно

е да разбереш, че повечето деца между 5 и 19 години умират от рак в комбинация със заболявания като **детски паралич, скарлатинна треска, тиф и диария** именно в годините, през които повечето ученици се ваксинират".

## Емоции и рак

### • *Щастливите хора по-рядко страдат от рак*

Все повече и повече изследвания показват, че личностната характеристика има важна роля за развитието на рака. Дж. Родейл твърди, че „щастливите хора не страдат от рак“. Много изследователи са стигнали до извода, че хората, които са по-малко способни да се справят с острия емоционален стрес и конфликтите, са по-предразположени към рак. На едно събрание за психиатри понятието „стрес“ било определено в общи линии като антипод на „живот“. Човешките същества обаче не могат да живеят без стрес. Ние трябва да се приспособяваме към стресовите ситуации и ако останем здрави, те няма да ни увредят. Д-р Кисен от южната главна болница в Глазгоу открил, че пациентите с **рак на белия дроб** са със слаби емоционални „отдушници“. Хората, които **потискат** чувствата си, са по-нараними и податливи на **рак на белия дроб** от хората с добри емоционални „отдушници“. Консин, английски изследовател, потвърждава едно по-раншно швейцарско откритие, че **жените**, които не развиват рак, са по-екстравертни и по-отзивчиви личности.

### • *Емоционалният контрол намалява риска от рак*

Изследване на 24 пациенти с рак от Бансон показва, че те са били потиснати и нежелани от обществото - те били социални конформисти до такава степен, че и най-леките личностни прояви на останалите хора са им се отразявали зле. Освен това в миналото си всички са имали много близка връзка с родителите си.

Към XIII в. европейските лекари забелязали, че острият **емоционален шок**, като **смъртта на любим човек**, допринася до голяма степен за отключването и развитието на рака. Катър отбелязва, че умствената депресия често е част от рака. Той смята, че заболяването може да бъде излекувано чрез подходяща диета плюс стимулиране на желанието за живот у пациента. Следователно ракът засяга личности, които изпитват **отчуждение, враждебност,**

**безнадеждност, липса на цел или обективност**, което може да се изрази с една дума - **депресия**. Депресията удвоява риска от смърт от рак. Едно изследване показва, че пациентите с рак като цяло имат повишено ниво на **кортизон** в организма си - хормон, който потиска имунната система няколко месеца, преди да починат. Колкото по-дълго пациентът вярва, че има надежда, толкова по-дълго производството на кортизон в организма му е със занижени нива. Когато се изгуби надежда, производството на кортизон нараства и имунната система се потиска, ракът излиза извън контрола на тялото и пациентът умира. Когато д-р Полинг започнал да дава на пациентите си с рак големи количества витамин С и ги насърчавал, удължил живота им много повече.

### • *Ракът се причинява от слабата устойчивост на тялото*

Хората, които се тревожат много и са по-малко способни да се справят с емоционалните проблеми, конфликтите и стреса, тези, които изпитват **самота, неадекватност, безнадеждност** и като цяло са били нещастни, **са по-предразположени към рак**, тъй като тези състояния увеличават биохимичната нестабилност на организма им и дават възможност на рака да се развие. Следователно най-сериозната причина за рака е намалената устойчивост на телесните сили срещу физични, химични, емоционални и увреждащи стресови състояния. Стресът потиска имунната система и така предразполага организма към заболявания. Това предполага съществуването на връзка между заболяването и обикновеното емоционално състояние. Ракът по-рядко засяга **щастливите хора**.

Едно проучване на д-р Ле Шан показва, че най-висока честота на рака има при хората, които са **овдовели**, следващата група са **разведените**, най-ниска е честотата му при хората, които **никога не са се женили, а женените** са в средно положение. Хората, които живеят сред природата, по-рядко страдат от рак в сравнение с **гражданите**. Ар Уеарлан от Швеция казва: „Ние не се справяме със заболяванията. Само объркваме начина си на живот. Елиминирайте грешките и заболяванията сами ще изчезнат“.

Пациентът трябва да вярва в силата на организма си да се противопостави на рака и че естествените сили на тялото могат да го излекуват. **Ендорфините** увеличават броя на Т-лимфоцитите, които агресивно търсят и унищожават раковите клетки.

## Радиация и рак

### • Рентгеновата диагностика може само да предизвика рак

Научно доказано е, че не само допълнителните рентгенови лъчи, но дори и тези, които се използват в **профилактиката** или **диагностиката** от лекарите и зъболекарите, могат да предизвикат **рак и левкемия**. Левкемията при децата в късните им години обикновено е предизвикана от **пренатално** (преди раждането) облъчване на корема на майката с рентгенови лъчи по време на бременността. Обикновено при всеки човек с рак се наблюдава състояние на преканцероза (анормално състояние, предшестващо рака). Радиацията не може да разруши всички преканцерози, а дори и да го направи, не може да възстанови здравето. Не може да премахне причините, предизвикали образуването на преканцерозата. Не може да предотврати развитието на нови преканцерози и в края на краищата на рак.

### • Ракът се възприема като нелечима болест

При радиационни изгаряния най-лошите резултати обикновено закъсняват и смъртта може да настъпи след много години. Един след друг пионерите на медицинската радиология са умирали от рак, причинен от радиационните изгаряния, получени 20 до 40 години по-рано. Мария Кюри починала от рак на 67 години. Дъщеря ѝ, Ирен Жолио Кюри, починала от рак на 59 г., което е резултат от работата им с радий. Лекарите казват: „Лечението на рака включва операции, радиация, рентгеново лечение и лекарства, но никой не си дава сметка, че „лечението“ прави рака нелечим.“

### • Радиоактивни изотопи

Радиоактивните изотопи като **стронций 90** и **йод 131**, резултат от атомни експерименти и бомби, все още се срещат по земята. Те причиняват **левкемия, рак на костите и на щитовидната жлеза** и навлизат в тялото чрез храната, която ядем - особено чрез млякото, получено от тревата, която ядат кравите.

## Видове рак

### 1. Рак на пикочния мехур

Д-р Лоу от университета в Лома Линда успял да излекува рака на пикочния мехур при мишки с помощта на **парвум** (ваксина) и **чесън**. Чесънът е ефективен срещу **инфекциозни микроорганизми, предотвратява окислението на мастните киселини**, блокира образуването на **свободни радикали, предпазва от тежки метали и изчиства организма от продуктите** на Т-клетките.

### 2. Рак на гърдата

• **Кърменето намалява честотата на рака на гърдата**. Известно е, че жените, които кърмят, много по-рядко заболяват от рак на гърдата в сравнение с тези, които не кърмят. Хормоналната активност, стимулирана от бебето, осигурява **здравето** на млечната жлеза. Още повече, че природата осигурява през първите 4 дни след раждането специална течност, наречена **коластра**, която съдържа всичко необходимо за бебето. Ако майката реши да не кърми бебето си, тялото ѝ се пренасища с веществата от коластрата, а бебето не ги получава и гърдите се подготвят за функцията, която изпълняват.

• **Ракът на гърдата при хората е свързан с диета, богата на масти - особено животински масти**. Доказано е, че храни като **пържените картофи, твърдите мазнини, всички пържени храни, някои млечни продукти и белия хляб** са свързани с рака на гърдата. Всички те, с изключение на белия хляб, пресищат организма с мазнини.

• **Недоимък на незаменими ненаситени мастни киселини**. Смята се, че една от причините за рака на гърдата вероятно е недоимъка на незаменими ненаситени мастни киселини (ННМК). Те се намират в големи количества в **семената - пшеница, овес, лен, сусам, царевича, ориз** и други. Именно от тези ННМК тялото образува хормони, които го предпазват от рак и други заболявания, но при рафинирането на храни, като **хлебните изделия и зърнените храни**, те се разрушават. Ракът на гърдата се среща 5-6 пъти по-често в **Северна Америка и Северна Европа**, отколкото в Азия и Африка. Като цяло това е заболяване на цивилизацията.

• **Обикновено, когато в организма има достатъчно йод, заболяемостта от рак на гърдата е много по-ниска**. Минералът селен,



изглежда, има същия добър ефект. Когато се добави селен към питейната вода, давана на мишки, честотата на рака на гърдата намалява от 82% до 10%. Жените, които през по-голямата част от живота си са били **вегетарианки**, са по-защитени от рак на гърдата.

- **Ракът на гърдата и млякото.** Възможно е, но засега не е доказано, че предизвикващият рак вирус в **кравето мляко** може да преминава в човешкия организъм чрез консумацията на краве мляко. Вирусни частички, които могат да предизвикват рак, са открити дори в **човешкото мляко**. Освен това чрез употребата на мляко човек е изложен на хормона ДЕС. А богатата на масти диета води до производството на големи количества **стеролови химикали и жлъчни киселини** в червата. Бактериите могат да променят тези химикали и да ги превърнат в канцерогенни.

- **Естрогени, засягащи гърдата.** Най-силно свързани с увеличената честота на рака на гърдата са **млечните продукти** - особено високомасленото **сирене** и пълномасленото **мляко**. На второ място след млечните продукти са **животинските мазнини и месото**.

- **Термично преработените мазнини и ракът на гърдата.** **Термично преработените полиненаситени мастни киселини** увеличават риска от рак на гърдата, тъй като увеличават количеството на хормона **пролактин**. При жените, които раждат първото си дете след 35-годишна възраст, съществува 3 пъти по-висок риск в сравнение с тези, които раждат за първи път преди тази възраст. Едно проучване сред 10 000 жени по света показва, че има здрава връзка между обилния прием на наситени масти и високия риск от рак на гърдата сред жените след менопаузата. Високият прием на **витамин С** намалява риска от рак на гърдата при всички жени.

- **Роднините на пациентите с рак на гърдата.** Доказано е, че дъщерите и сестрите на пациентките с рак на гърдата са 2-3 пъти по-застрашени от това заболяване в сравнение с тези, които нямат близки с рак на гърдата. Една от всеки 14 жени заболява от рак на гърдата.

- **Естроген.** Изследване показва, че жените, употребяващи естрогени дълго време, увеличават с 10% риска от рак на гърдата, а ако приемът продължи 9 години, рискът се повишава на 70%. **Естрадиолът**, силна форма на естрогена, е най-често предписван и е най-висок рисков фактор, а **естриолът** е по-слаб естроген. Естрогенът има предразполагаш към рак ефект, понеже стимулира растежа на **клетките на гърдата и лигавицата на матката**.

- **Захар.** Експерименти с животни показват, че яденето и пиенето на храни с високо съдържание на захар предизвиква по-бърз растеж на тумора и по-висока смъртност. При мишки, подложени на диета, богата на захар, съществува 3 пъти по-голяма вероятност да умрат в сравнение с мишките, подложени на диета с ниско съдържание на захар. Захарта е благоприятна среда за развитието на туморите. В страните, където не се консумира много захар, като Япония и Хонконг, се наблюдава ниска смъртност от рак на гърдата, а в страните с най-висок прием на захар, като САЩ и Великобритания, се наблюдава най-висока смъртност от рак на гърдата.

- **Специално изследване.** Изследването на 24 адвентистки между 64 и 83 години, половината от които били вегетарианки повече от 25 години, показва, че вегетарианките приемали повече влакнини и имали значително по-ниски нива на **естрадиол и естрон** - два хормона, свързани с развитието на рак. По-ниските нива на тези хормони са свързани и с по-малък риск от рак на гърдата. Смята се, че стероидните хормони се свързват с влакнините (съдържащи се най-вече в **пшеничените трици, овесените ядки и целулозата**) и бързо се елиминират от организма. Изследване във Франция показва, че при жените, които употребяват голямо количество **кисело мляко**, се наблюдава най-ниска честота на рака на гърдата.

### 3. *Рак на дебелото черво*

**Богатата на мазнини диета** създава подходяща среда за размножаването на **анаеробните бактерии**, които могат да живеят без кислород. Тези бактерии могат да променят **жлъчните киселини** от храносмилателните пътища в **канцерогени** като **дезоксихолитевата и литохоличната киселини**. От друга страна, **диетата с малко мазнини** стимулира **аеробните бактерии**, т.е. тези, които се нуждаят от кислород, не причиняват рак и са полезни. Едно проучване, проведено в САЩ, Канада и Китай показва, че консумацията на наситени масти е довела от 4 до 7 пъти по-висока честота на рака на дебелото черво при китайците в Америка, отколкото при китайците в Китай. Диетата, богата на влакнини и бедна на масти, намалява „транзитното време“ на храната през червата. Това потиска образуването на **канцерогени**. Богатата на масти и бедна на влакнини диета, характерна за повечето американци, е много

подходяща за образуването на рак на дебелото черво - второто по честота раково заболяване в САЩ. От друга страна, при финландците, които също имат диета, богата на масти и бедна на влакнини, се наблюдава ниска честота на рака на дебелото черво, но висока честота на **коронарната болест**. В други масови изследвания се оказва, че тези, които имат само 10% мастно-калорична диета, практически не са застрашени от рак на дебелото черво.

#### 4. Рак на белия дроб

В Съединените щати 1 от всеки 3-ма мъже пуши, докато в Япония пуши 2/3 от населението. Въпреки това честотата на рака на **белия дроб** в Япония е най-ниска в индустриалния свят. Причината за това е в **ниските нива на мазнините** в диетата на японците. **Сърдечните заболявания** също са рядкост в Япония, въпреки многото пушачи. Интересно е да се отбележи, че **пушачите вегетарианци** в САЩ също страдат рядко от рак на **белия дроб**.

Едно ново проучване показва, че диетата, включваща **зеле**, предпазва от рак на **гърдата** и **белия дроб**. А друго проучване показва, че **метастазирането**, или разпространението на тумора на вторично място, може да бъде предотвратено. На експериментални животни били инжектирани живи ракови клетки от рак на гърда. Изследователите наблюдавали колко от тях ще достигнат белия дроб и ще го заразят с рак. След 2 месеца при животните, хранени със зеле, се наблюдавала 2 пъти по-малка честота на рака спрямо тези, които били хранени с храна без зеле. Но зелето трябва да бъде **сурово**, а не готвено.

## Аборти

Изглежда, че **абортите** допринасят за образуването на рак на гърдата, тъй като премахването на бременността кара тялото да изживее „екстремно“ раждане. Едно проучване на М. С. Пайк и колегите му показва, че абортът през първите 3 месеца на бременността сериозно увеличава риска от рак на гърдата.

• **Лекарствените контрацептиви** допринасят за рака на гърдата. Лекарствените контрацептиви допринасят за рака на гърдата по същата причина. Те променят нормалната функция на женското тяло. Д-р Розалин Алфинслатер смята, че жените, приемащи лекарст-

вени контрацептиви, трябва да увеличат **приема си на витамини** или да поемат риска от **анемия**. Те се нуждаят от витамин В<sub>12</sub>. Според научните изследвания лекарствените контрацептиви имат над 50 опасни странични ефекта. Д-р Рой Херц от Националния здравен институт твърди, че продължителната употреба на лекарства, съдържащи полови хормони, води до постепенното образуване на **рак на гърдата** и **на шийката на матката, до увеличаване на кръвосъсирването, до диабет и до атеросклероза**.

Д-р Лестър Б. Андерсън от Лос Анжелис твърди, че хормоналните хапчета са особено опасни и никога не би ги препоръчал на жените като най-добър контрацептив.

• **Естрогенова терапия**. Д-р Левисън открил, че жените над 45 г., подложени на **естрогеново лечение**, са два пъти по-податливи към рак на гърдата от жените на същата възраст, които не вземат хормони. Д-р Ратнър описва **хормоналните таблетки** като едни от най-опасните лекарства, използвани от здравите хора, водещи до сериозни усложнения.

Това е и най-разпространеното лекарство, приемано от здравите жени. Естрогените, които се приемат орално, засягат някои видове клетки и ги превръщат от нормални в ракови. Те увеличават риска от рак на **ендометриума** (лигавицата, покриваща матката отвътре). Употребата на естрогени от жените в менопауза успокоява симптомите на менопаузата, но увеличава риска от рак на гърдата, въпреки че някои проучвания показват намаляване на този риск. Кръстоцветните зеленчуци елиминират естрогените от тялото.

• **ДЕС**. Бременните жени продължават, без да знаят, да приемат диетилсилбестерол (ДЕС) чрез храната, който е доказано отровен при много опити с мишки и птици.

• **Рак на шийката на матката**. Тези, които използват лекарствени контрацептиви са по-застрашени от развитието на рак на шийката на матката. Д-р Бътеруорт от университета в Алабама казва, че 10 мг **фолиева киселина** на ден може да прекрати преканцерозното **разрастване на маточната лигавица** при тези жени, които използват **лекарствени контрацептиви, аспирин, диуретици, антиациди и намаляващи холестерола медикаменти**, предизвикващи дефицит на фолиева киселина.

фолиевата киселина се съдържа в големи количества в **бирената мая, соята, люцерната, житните кълнове и овесените ядки**. Про-

учване, засягащо 189 жени с рак на шийката на матката и 227 жени без рак, показва, че рискът от рак на шийката на матката намалява наполовина, ако се приемат витамините С и В и **бета-каротин**.

#### 5. Рак на кожата

Един човек имал над 40 тумора на кожата, които премахнал оперативно, след което открил **маслото от жожоба** - то много му помогнало да се излекува.

## Естество на заболяванията

Неврозите могат да бъдат причинени от **претоварване, тревоги, грижи за децата, неправилна диета и липса на достатъчно сън**. Отпадъчните материи в организма навлизат в кръвта, причинявайки раздразнителност, главоболие и др. Храната в стомаха засяга цялата нервна система, понеже това, което ядем и прием, храни целия организъм, включително и нервите. Трябва да използваме проста храна, приготвена по най-обикновен начин, така че фините мозъчни нерви да не бъдат отслабени или парализирани.

## Причини за нервните заболявания

#### 1. Чай и кафе

Чаят възбужда нервите, кофеинът има същото действие; и двете са много увреждащи. Употребата на чай и кафе провокира нуждата от тютюн, която от своя страна стимулира нуждата от алкохол."

#### 2. Невралгия

Болка по хода на нерва, която възниква при внезапно усилие. Обикновено се причинява от **токсини** в организма, проникващи чрез зъбни инфекции или „задръстване“ на червата. Лечението се

състои в пречистване на червата чрез пиене на голямо количество вода, налагане на **топло и студено** върху засегнатия участък и консумиране на **сурови храни** в продължение на една седмица.

#### 3. Влажност

Влагата в къщите особено през дъжовните сезони прави спалните влажни и тези, които спят в такива помещения, страдат от **ревматизъм, невралгия, белодробни оплаквания**.

#### 4. Лекарства

Калиевите таблетки се продават в магазините за здравословни храни - те повлияват състоянието на организма в този случай добре.

#### 5. Парализа

Парализата е резултат от заразяването с вирус, атакуващ нервната система - състояние, известно като **полиомиелит**. Той пречи на белите кръвни клетки да си вършат работата в борбата с вирусите и атакува нервната система.

## Как да лекуваме нервните заболявания

• **Базисно лечение на нервните заболявания** - почистване на червата. Вземайте парни бани, пийте много вода, хранете се правилно, лягайте си рано, релаксирайте, когато работите, дишайте чист въздух, спете в спални чували на земята, масажирате гърба и врата си. Успокояващи нервите чайове са чайовете от **котешки нокът, лют червен пипер и лобелия**. Топлите масажни бани с продължителност 1 час имат чудесен ефект. Внимателните масажи също много помагат. Използвайте клизми и билкови разхладителни за очистване на организма.

• **Крампи**. Мускулите се контролират от нервната система, чието правилно функциониране зависи от В-витамините. През периодите на **стрес** организмът има повишена нужда от тези витамини. Дефицитът или дисбалансът на **калция, магнезия, фосфора, калия** и др. може да предизвика мускулни спазми, тикове или тремор. **Алкохолът, алергените, антиацидите, диуретиците, транк-**