

ПРЕДИСЛОВИЕ

В жизни, к сожалению, нередко случаются ситуации, когда необходимы скорая помощь, немедленная поддержка, спасительный совет, чтобы не упустить время и справиться с недугом, настигшим человека или его близких. Именно для таких случаев буквально в экстренном режиме и готовился к выпуску в свет этот сборник, в котором представлены уникальные методики лечения таких тяжелых заболеваний, как рак и атеросклероз, грозящий инфарктом или инсультом, всевозможные болезни суставов, изнуряющие человека сильными болями и лишаящие его свободы движений, гепатит и цирроз печени, эпилепсия и энцефалопатия, грипп и грибковые инфекции, язвенная болезнь и трихомоноз, каменная болезнь всех видов и различные воспалительные процессы... Многие из этих недугов недаром называют болезнями XXI века, так как они очень широко распространены и очень плохо поддаются лечению.

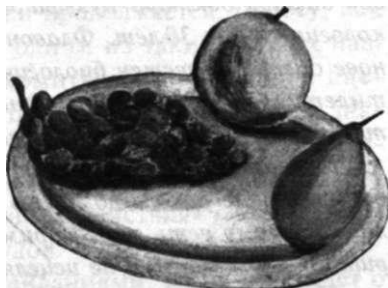
Все рекомендации, предложенные в сборнике, можно выполнять в домашних условиях самостоятельно или с помощью близких. При применении их в профилактических целях врачебный контроль не обязателен, а вот в случаях уже развившейся болезни нельзя пренебрегать советами лечащих врачей и обследованиями у соответствующих специалистов, ведь возможны ситуации, когда необходима срочная операция. В этом случае предложенные методики станут хорошим подспорьем во время восстановительного периода..

И последнее. Авторы этого сборника и все, кто участвовал в его подготовке, постарались как можно подробнее и яснее изложить суть предлагаемых рекомендаций. И все-таки у вас могут возникнуть вопросы. Обращайтесь с ними в редакцию, и вы обязательно получите ответ.

Алла КАСАТКИНА

Владимир Добкин

**АНТИРАКОВАЯ
ДИЕТА
доктора
Ласкина**



«Диетическое питание и рак» — этой темой ученые всего мира занимаются не первое десятилетие. В свое время американский ученый Бенгстон Самуэльсон, работавший в этой области, был удостоен Нобелевской премии. Однако ни один из методов, наборов лекарственных средств или продуктов питания не стал панацеей от этой страшной болезни — рака.

В этой публикации мы знакомим читателей с антираковой диетой доктора Вульфа Ласкина, проработавшего в онкологии свыше 30 лет. Флавоноид кверцетин, лежащий в основе диеты, известен биологической науке уже не одно десятилетие, но только последние достижения генетики подтвердили его действенность на раковые клетки.

Многолетняя практика доктора Ласкина свидетельствует: развитие рака с помощью диеты может быть остановлено, и тому есть много примеров. Сам автор диеты говорит об этом так: «Я не исцеляю, а продлеваю людям жизнь».

И еще одна польза. Диета Ласкина очищает сосуды, предотвращая развитие атеросклероза, а значит, инфаркта и инсульта. О том, чтобы завтра не заболеть, следует позаботиться сегодня.

Пока что рак сильнее усилий сотен тысяч ученых, биохимиков, врачей. Мечта найти чудодейственное средство, непосредственно прицельно действующее на злокачественную опухоль, так мечтой и остается. Где-то еще на заре прошлого века человеку, нашедшему панацею от этой зловещей болезни, обещали отлить памятник из чистого золота. В наше время золото идет на производство унитазов для богатых шейхов и даже новых русских. Бог им судья. Но работа над поиском панацеи продолжается. Дорогу, как известно, осилит идущий. Об одном из таких идущих наш рассказ. Мы предлагаем ознакомиться с антираковой диетой доктора Ласкина по двум причинам. Первая — мы знаем конкретных людей, которым его методика вернула здоровье и жизнь. Вторая причина — диета не может никому навредить, напротив, ее «побочные действия» способствуют очищению и укреплению сосудов.

Чтобы пользоваться рекомендациями, когда дело идет о здоровье и даже жизни, желательно знать, кто вам их предлагает. Вульф Ласкин — врач почти с полувековым стажем, больше 30 лет занимался исключительно онкологией. В дальнейшем мы расскажем о нем более подробно, поскольку свою систему питания (а она значительно шире антираковой) он испытывал и на себе.

Представьте себе такую картину: врача-онколога из Москвы приглашают в Обнинск к тяжелому больному. Диагноз — лимфосаркома. Осматривать излишне, его десятки раз уже обследовали. Больному Владимиру Цареву 46 лет, худенький, как подросток, с неестественно большим животом, словно человек арбуз проглотил. Практически не встает с постели, смертельный диагноз ему известен, а потому

нового доктора встречает без особого энтузиазма. Человек науки, он уже давно не верит в чудеса.

С другой стороны, больной, приговоренный неотвратимым ужасом диагноза, вправе ожидать от специалиста хотя бы слов надежды! А приезжий доктор заговорил о питании, крайне необходимом в этом случае, а в заключение извлек из портфеля пакет крупы. Изумленный больной, не имея сил даже привстать со своего ложа, запустил руку в нутро пакета и разглядел на ладони коричневые крупинки.

— Гречка? — с изумлением спросил Царев.

— Да, гречка, — отвечает Ласкин, уже давно уставший изумлять своих недоверчивых пациентов. — И если вы хотите выздороветь, это будет основой вашей диеты на довольно длительное время. Но вернусь я к вам ровно через неделю. Тогда и поговорим более предметно.

Через неделю доктор Ласкин снова был в Обнинске. И хотя он уже почти привык, что эффект иногда бывает поразительно быстрым, Царев все-таки удивил его тем, что встретил у дверей палаты на своих собственных ногах, а арбузоподобный живот исчез, теперь больничный халат был демонстративно повязан поясом, обозначающим талию.

Понимаю, что, дойдя до этого места, любой читатель со средним набором знаний о физиологии человека, а уж тем более знакомый с тем, как проходит процесс заболевания раком, не испытает никаких других чувств, кроме недоверия. С раком может справиться элементарная гречка? Та самая, знакомая нам с детства, которую еще, кажется, совсем недавно (люди старшего и даже среднего поколения это хорошо помнят) выдавали исключительно в заказах и только по красным датам в календаре, а сегодня ее можно приобрести на каждом углу в любом магазине?

Да быть того не может!

Признаться, и мы, сотрудники редакции, восприняли эту новую для нас информацию с большой долей недоверия и скептицизма. И хотя пришел доктор Ласкин в редакцию, что называется, не с улицы, а по рекомендации давнего друга редакции и соавтора этой уникальной методики Александра Балюры, кандидата медицинских наук, поверить в исцеление трехразовым питанием гречневой кашей, сопро-

вождаемым обильным питьем — не меньше 8 стаканов в сутки (желательно не из-под крана, поскольку во многих наших городах и поселках из кранов истекает черт знает что, но только не живительная влага), было очень даже непросто. Понадобились многие часы разговоров, доскональное изучение многостраничного патента, публикаций Вульфа Ласкина в специализированной прессе, консультаций со специалистами, чтобы прийти к выводу: чуда нет, есть глубокое знание работы организма и его зависимости от питания.

Но почему именно гречка?

Да потому, что она содержит самое большое количество растительного белка. А для подавления ракового процесса необходимо ограничить поступление в развивающуюся опухоль арахидоновой кислоты и других жирных кислот и ввести в организм определенное количество кверцетина, которого больше всего содержится в гречневой крупе и шиповнике.

Этот самый кверцетин был открыт учеными только в конце последнего десятилетия XX века. Когда наш доктор стал заниматься разработкой диеты для раковых больных, о кверцетине и его действии на опухоли никто еще понятия не имел. Гречневую крупу он применил потому, что она больше всего подходит по аминокислотному составу. Кстати, известный японский ученый Жорж Озава в основу своей диеты брал коричневый рис (также богатый по составу кверцетином), который в те годы, когда разрабатывалась диета Ласкина, был даже не дефицитом, а экзотикой и о нем можно было прочесть только в переводных романах.

Упоминание о коричневом рисе интересно уже тем, что разные ученые, врачи в самых разных странах двигались в своих поисках в одном направлении — заменить животный белок растительным. И на этой основе строить антираковую диету.

Вы можете начать гречневую диету хоть сегодня:

- три раза в день кашка из 0.5 стакана гречки;
- примерно 8 стаканов чистой воды или наполовину разбавленных соков.

Пусть вас не пугает скудность предлагаемой диеты — каша да вода. Это строгая часть диеты, а в дальнейшем там будут и овощи, и фрукты, и цыпленок, и рыба. При этом наборы продуктов будут разнообразны, и вы сможете сами составлять свою диету. Обо всем этом мы расскажем самым подробнейшим образом.

И еще: диета Ласкина очищает сосуды, то есть борется с атеросклерозом, восстанавливая плотность сосудов, а потому она благодатно скажется на тех, кто атеросклерозом страдает, и тех, кто в профилактических целях не хочет доводить себя до критического состояния: инфарктов и инсультов.

Но вначале о том, что происходит в организме, когда его одолевает болезнь. Слово доктору Вульффу Ласкину.

ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Издоровому, и больному необходимо хорошо знать работу своего организма. Больному — чтобы поверить в возможность излечения, здоровому — чтобы не тать больным, не бояться завтрашнего дня.

Итак, нужно знать, как построена и живет клетка, азы иммунологии, что такое канцерогенные вирусы и другие объединения, вызывающие онкологические заболевания.

Если вся жизнь нашего организма проходит на клеточном уровне, то и развитие онкологического процесса тоже [ачинается с клетки. Оболочка клетки построена из жиролелковых соединений, а на поверхности клетки находятся ецепторы, своеобразные антенны, которыми клетка улавивает из крови питательные вещества, необходимые для ее сизнедеятельности. Оболочка клетки имеет ворота, через оторые нужные вещества поступают в клетку, и ворота, ерез которые выходят продукт и отработанные шлаки. Вот ример: клетки надпочечников вырабатывают адреналин, летки желудка — фермент пепсина и т. д.

Протоплазма клетки содержит много включений. Митондрии — своеобразные электростанции клетки. Они вы-

рабатывают энергию, и топливом для них служит магний, а продукты, его содержащие, определить очень просто: это растения зеленого цвета. Когда мы едим овощи, клетки получают энергию, кишечник работает в физиологическом режиме, а время нахождения в организме продуктов питания не превышает 32 часов. При таком режиме канцерогенные вещества не успевают вступить во взаимоотношения с генным аппаратом клетки. Отметим, что люди, имеющие стул каждые 32 часа, болеют раком толстого кишечника реже, чем те, у кого он бывает раз в 72 часа.

Повторюсь, я говорю о банальных вещах, но наберитесь терпения, это нелишне вспомнить и тем, кто такими знаниями обладает. Итак, создавая живую материю, природа предусмотрела безусловные рефлексы, которым следует весь животный мир.

Но не человек.

Уставшее животное спит, голодное — отправляется добывать пищу. Отдохнувшее, сытое животное предается брачным играм.

Управляет всем этим процессом эндокринная система, построенная по иерархическому принципу. Управление системой осуществляется подкорковой зоной головного мозга — гипоталамусом. Он-то и регулирует качественный и количественный состав гормонов в крови.

Вот два примера.

Во-первых, количество глюкозы в крови должно колебаться в пределах 60—120 мг. Когда ее содержание ниже 60, наступает чувство голода и сигнал из гипоталамуса заставляет животное и человека восполнить организм продуктами питания, содержащими глюкозу.

Во-вторых, количество холестерина в крови колеблется в пределах 180—240 мг. Когда его содержание ниже 180, идет приказ из гипоталамуса к печени. Печень синтезирует холестерин из глюкозы, растворенной в крови.

Глюкоза и жиры, в том числе и холестерин, являются энергетическим материалом. Когда количество глюкозы и холестерина достигает верхней нормы, поступает сигнал из гипоталамуса — остановиться.

Количество глюкозы в крови выше 120 мг человек воспринимает как истинное чувство сытости. Разумный человек при этом должен прекратить есть. Однако разумности нам как раз и не хватает.

Истинное чувство сытости человек успевает заметить в том случае, если твердый кусок жует медленно: 25—30 раз. Обычно мы жуем в два раза быстрее и останавливаемся по сигналу барорецепторов желудка, когда желудок переполнился пищей и растянулся. Это ложное чувство сытости.

Количество глюкозы уже давно достигло 120 мг, но глюкоза продолжает поступать. Тогда гипоталамус дает приказ поджелудочной железе (вернее, островкам Лангерганса поджелудочной железы) вырабатывать инсулин. Благодаря инсулину избыток глюкозы связывается в гликоген, который откладывается в печени на случай голода. Но голода не наступает, и гликоген превращается в жир.

При количестве холестерина в крови 240 мг печень прекращает синтезировать холестерин. Мы мало двигаемся, поэтому холестерин не расходуется как энергетический материал, а, увы, идет на формирование атеросклероза сосудов. Сохрани мы до зрелого возраста подвижность 13-летнего подростка — весь холестерин ушел бы в дело и мы жили бы до ста лет. А то и больше.

Повышенное содержание холестерина в крови — беда современного малоподвижного и сытого образа жизни.

Центр, отвечающий за количество холестерина, следит, чтобы его концентрация не превышала 240 мг на 100 г крови и не снижалась бы ниже 180 мг. Так как холестерин синтезируется в человеческом организме, его должно поступать извне с продуктами питания не более 15 процентов от суточного количества жиров. У взрослых людей 85 процентов потребляемого количества жиров должны составлять растительные масла, желателно оливковое. Работая над своей диетой, я рекомендовал любое растительное масло. Позже выяснил: реже всего атеросклерозом страдают испанцы, итальянцы, греки. А они используют только оливковые масла. Сейчас выпускается достаточно продуктов питания или без холестерина, или с низким его содержанием. Избыток холестерина в организме — причина атеросклероза.

Все познается на практике: я заметил, посадив женщин, страдающих раком молочной железы, на диету, состоящую в основном из гречневой каши, что некоторые из них, попутно страдающие еще и кардиологическими заболеваниями, перестали принимать соответствующие лекарства.

Забегая несколько вперед, отмечу: причина возникновения рака — переизбыток животного белка и перенасыщение организма холестерином. Дальше мы поговорим об этом подробнее.

ЧЕЛОВЕК, УМЕЮЩИЙ УБЕЖДАТЬ

Мы уже говорили: чтобы следовать рекомендациям, связанным с таким сложным заболеванием, как рак, нелишне узнать подробности о человеке, который эту уникальную диету разработал, да еще и проверил ее на себе. Вот теперь мы о нем и расскажем, возвращаясь при этом к теме, которой он посвятил практически всю свою жизнь.

Вульф Ласкин родом из Белоруссии, из города Витебска, родины известного художника Марка Шагала. Разумеется, о своем знаменитом земляке Ласкин узнал уже после войны, когда стал студентом Витебского мединститута. Но сначала была война, эвакуация в далекую Курганскую область, возвращение в Витебск, который по степени разрушения был похож на Сталинград, завершение учебы в школе, а затем мединститут, в том же разрушенном городе.

А потом районная больница в Мстиславе, Могилевской области, где пришлось из-за нехватки персонала стать врачом широкого профиля: был и педиатром, и судебным медэкспертом, и хирургом, и патологоанатомом. А врач этой специальности ищет истинную причину смерти, подтверждая или опровергая диагноз, поставленный его коллегами больному. На это ушло еще десять лет жизни, но Ласкин не считает их потерянными. Кажется, даже наоборот: это разожгло в нем здоровую злость. Представляете, чего за столько лет может насмотреться патологоанатом? Это не только

врачебные ошибки, но и многочисленные примеры нашего с вами легкомысленного, мягко говоря, отношения к своему здоровью.

Увы, уже непоправимые.

А ему хотелось именно поправлять и направлять пациента в правильное для его состояния русло. У него уже был приличный опыт.

К тому времени Ласкин перебрался в Калужскую область, откуда родом его жена. И здесь в его карьерном росте произошел вполне неожиданный скачок, а повинен в том стал не кто-нибудь, а сам Никита Сергеевич Хрущев.

Не прямо (они, естественно, незнакомы), а косвенно. Став первым человеком в стране, Никита Сергеевич как-то приехал в «Артек» познакомиться с современным юным поколением. И рассказал детям о своей первой учительнице. Память у партийного вождя на имена-фамилии оказалась отменной, а потому через пару дней Лидию Михайловну Шевченко знала вся страна благодаря радио и газете «Пионерская правда». Но где она живет, да и живет ли? В Калуге передачу услышал директор одной из школ и тут же позвонил в обком партии: «Работала Шевченко у нас, сейчас на пенсии, ей уже за 80, адрес известен». Из обкома звонок в Москву, в ЦК, и через пару часов у порога дома первой учительницы первого человека в стране уже стояли две «Чайки», и она в сопровождении дочери поехала на встречу с именитым учеником.

А дочь учительницы, Клеопатра Николаевна Шевченко, руководила, между прочим, горздравотделом Калуги, и, когда Хрущев напоил семью чаем с печеньем, он, как человек благодарный, поинтересовался, чем может помочь Калуге. Обратите внимание: помочь не любимой учительнице или ее детям, а городу, в котором они обитают. В том, видимо, и заключалась в те времена национальная идея — обустроить жизнь для всех, тогда и отдельной личности будет хорошо. Теперь, кажется, тенденция развернулась на 180 градусов — что хорошо индивидууму, то хорошо и державе. Идея перспективная, но с ее реализацией пока не совсем получается.

Клеопатра Николаевна скромно попросила для Калуги современную поликлинику, которая и была построена в рекордные сроки — за два года. И не просто поликлиника, а огромный клинический комплекс. Никита Сергеевич спешил, будто знал, что через пару лет его отправят на пенсию. Вот сюда и пришел наниматься на работу 29-летний доктор Ласкин. На скромную должность патологоанатома. А ему предложили стать главным врачом. Оценен, впрочем, был не многопрофильный опыт Ласкина, а его принадлежность к компартии.

А опыт, конечно, пригодился, поскольку в новой клинике на 54 штатные единицы в наличии оказалось всего 14 физических лиц, выражаясь современным экономическим языком, то есть чуть больше десятка врачей, и Ласкину некоторое время пришлось все дыры закрывать своим не таким уж могучим телом.

Конечно, его заметили, пригласили в Москву, где он пять лет проработал в Сокольническом райздравотделе. И быть бы ему до конца жизни чиновником от здравоохранения, но деятельной его натуре было тесно в кабинете, пропахшем казенными бумагами. И когда в одном из районов Москвы организовали онкологическое поликлиническое отделение, он этот уютный кабинет покинул без сожаления. Позже эти отделения стали диспансерами.

Пройдет время (больше 30 лет!), и его руки пропустят свыше 13 тысяч пациентов, страдающих этим страшным недугом — раком. Он многое поймет, узнает, вычитает, а поначалу сразу бросился в ведущую онкологическую клинику, институт имени Герцена, с единственным вопросом: «Как не надо лечиться, я знаю, подскажите, как надо». С теми же вопросами обращался в онкоцентр на Каширке и уговорил двух ученых вести что-то вроде семинаров в своем диспансере. И читал, читал. В райздравотделе вопрос поставил ребром: «Работать начинаем в 9 утра, прием с 11. Два часа читаем, ведь только наших, отечественных работ по онкологии публикуется 1200 в год! Это же какое богатство». И его поддержали; оказывается, и среди чиновников случаются разумные люди.

Ласкин одним из первых в Москве понял, что его пациенты нуждаются и в психотерапевтическом воздействии, и сам прошел программу усовершенствования у профессора Рожнова. Там, в диспансере, он начал серьезно заниматься проблемами лечебного питания. Питания в принципе, так сказать, для здорового образа жизни, и для онкологических больных в частности.

Уже на первом этапе он сформулировал для себя нечто вроде обязательных правил из пяти пунктов:

- 1) обязательно включать в диету сырые продукты;
- 2) минимум тепловой обработки;
- 3) исключить из потребления консервированные продукты;
- 4) обязательно включать в рацион пищевые волокна, добиться нормальной работы кишечника;
- 5) употреблять очищенную воду.

По мнению Ласкина, особое отношение больных раком и тех, кто к этому заболеванию предрасположен, должно быть к потреблению жиров. Прежде всего следует снизить потребление жиров до уровня не более 30% от общего потребления калорий, а в дальнейшем и до 10%.

Напомним, 1 г жиров содержит 9 ккал, 30% — это 57 г для диеты в 1700 ккал, 67 г для 2000 ккал и т. д. И еще: самая постная говядина содержит 15% жира. К тому же 100 г мяса — это 40 г чистого белка. После 22 лет норма потребления белка для женщин — 45–50 г, для мужчин — 60 г. «Этому стоит следовать с юности, — считает Ласкин. — А вот американец съест в один присест граммов 300 мяса и получит все с избытком. В среднем американцы потребляют животного белка в 5 раз больше нормы! Отсюда многие их беды».

Вы спросите, отчего российский доктор Вульф Ласкин так переживает за американцев? Нет, он не переживает, он, как врач, наблюдает и делает выводы. Просто шесть лет назад уехал в США к сыну, который там обосновался уже давно. Мы ведь не американцы, у нас особая тяга жить семьей — дети, внуки, а то, если повезет, и правнуки. В бытовом плане, разумеется, теперь у него мало забот. Но, мне показалось, он тоскует, тоскует по работе. Ведь еще

совсем недавно у него хватило терпения, сил, настойчивости доказывать своим коллегам — онкологам столицы (а их больше четырех сотен) важность питания для раковых больных. И ведь доказал (пусть далеко не всем) и в теории, и на практике. Кстати, Владимир Царев из Обнинска, с которого мы начали рассказ о докторе Ласкине, отыскал его по телефону в Нью-Йорке после двух лет следования злаковой диете. Он сказал, что прошел полное обследование в онкоцентре на Каширке, рак у него не обнаружен и он практически здоров.

Вообще о культуре питания Вульф Абрамович может говорить часами. Что-что, а убеждать он умеет:

— Я как-то попал на конференцию по раку молочной железы, она проводилась в Париже. По завершении пошли с соотечественниками в ресторан, да так заказали, стола не хватило для закусок, дорвались, что называется. А рядом обедал француз — блюдечко салата, кофе, омлет из половины яйца! Поинтересовался у официанта: кто такой? Весьма состоятельный человек, всегда здесь обедает. И знает цену здоровью. А мы совершаем первое преступление, когда заставляем ребенка доедать «до чистой тарелки». А он идет в школу с набитым желудком, у него контрольная работа, он хочет получить хорошую оценку, напрягает память, нервную систему — и пищеварение прекращается! С введением более сложных программ в школе пошли язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, ожирение, а ведь тучный человек — уже больной. Вспомним, животное никто не учит, оно инстинктивно находит материнский сосок. Сытый волк не пойдет охотиться. А человек питается по часам, тогда как нужно не питаться, а утолять голод. Польский диетолог Оскар-Гелло еще в конце XIX века писал, что пища без мяса, молока, яиц для человека оздоровительна, ведь мы — плодотравозлакоядные животные. Питаясь, скажем, одной гречкой, наш организм получает самые полноценные белки. А уже упоминавшийся нами японский ученый Жорж Озава отмечал, что при таком питании все болезни уходят из организма, как старая штукатурка осыпается со стены здания.

Белок — пластичный материал, потребность в нем зави-

сит от возраста. По программе Всемирной организации здравоохранения необходимое количество белка для женщин после 35 лет — 0,32 г на килограмм их веса (идеальный вес — рост минус сто, беру этот показатель, хотя сейчас есть и другие), для мужчин — 0,37, плюс 12 единиц для людей физического труда. Нормы Российского института питания почти в два раза выше. Я понимаю, отчего это происходит. Мы всегда голодали, начиная с Первой мировой войны, а когда появилась возможность питаться правильно и рационально, постоянно переедаем. Говорю о тех, у кого такая возможность имеется.

Прочитал на сайте одной из российских газет: в стране за 6 месяцев 2005 года произошло более 40 коллективных голодовок. Люди ведут борьбу за свое заработанное, факт для страны печальный и настолько же позорный. И тут же специалисты пугают голодающих: нарушаются обменные процессы, организм поедает сам себя, происходит интоксикация мозга, печени, почек. Но ведь это голодают люди, доведенные до отчаяния, это отнюдь не лечебное голодание! Но и здесь страхи, безусловно, преувеличены по понятным мотивам. Не стану рассказывать, как входить в лечебное голодание и как из этого состояния выходить, знаю, об этом много написано. Напомню о нашем страшном прошлом, блокаде Ленинграда. В 70-х годах я работал в 53-й больнице Москвы с профессором Кусевицким. Во время блокады по заданию Наркомздрава он был самолетом переправлен в осажденный город и проработал там до конца войны. Кусевицкий обследовал более 2000 умерших, ни один из них не умер от болезни, все от дистрофии! Болезни вернулись, когда жители получили еду. Повторюсь, это страшное, но, увы, неопровержимое свидетельство.

Но хватит о грустном. В 35 лет мне пророчили от силы 7 лет жизни, я страдал наследственной болезнью — подагрой. Так вот, я пять лет не ел никакого животного белка, несколько лет голодал по одному-двум дням в неделю, сорок дней в экспедиции по Тянь-Шаню просидел на одной гречке. И в завершение — две недели полного голодания. Только вода, ежедневно душ и клизма. Вот таким образом я и подарил себе более четверти века жизни.

ЛЮДИ, КОТОРЫМ ПОМОГЛА ДИЕТА ЛАСКИНА

- Больная С., 34 года. Рак левой молочной железы III стадии. Обратилась после радикальной мастэктомии (удаление железы) и рентгенотерапии. Прошла курс химиотерапии и 3 года выдерживала 100-процентную злаковую диету. В дальнейшем исключила из рациона соль (только 0,5 грамма в день), сахар, животные белки. Обследовалась в течение 16 лет: метастазы не появились.

- Больная М., 38 лет. Рак правой молочной железы IV стадии, метастазы в легкое. Больная переведена на 100-процентную злаковую диету. Через три месяца при контрольном обследовании метастазы в легких не были выявлены.

- Больная К., 15 лет, лимфогранулематоз с поражением лимфатических узлов выше и ниже диафрагмы. Шесть курсов химиотерапии эффекта не дали — лимфатические узлы увеличились. Больную перевели на 100-процентную злаковую диету и провели еще один сеанс химиотерапии. Больная находилась на диете 24 недели. Через три года вышла замуж, родила двух дочерей. Обследование через 15 лет после лечения: рецидива лимфогранулематоза не выявлено.

- Больной И., 58 лет. Рак предстательной железы с метастазами в кости таза, с прорастанием в уретру. Сильный болевой синдром при мочеиспускании. При переводе на злаковую диету болевой синдром купировался через 7 дней. Больной прожил без болей 3 года.

- Больная М., 63 года. Рак правой молочной железы II стадии. Комплексное лечение. Через 9 лет обнаружены метастазы в 12-м грудном позвонке с компрессионным переломом и сдавливанием спинного мозга, вялый паралич обеих нижних конечностей. Больной назначены 100-процентная злаковая диета и лечение положением — лежать на спине на деревянном щите. Через 6 недель больная встала на костыли и пошла. А еще через год приезжала на прием к врачу на городском транспорте.

Повторимся, Ласкин обычно говорит: «Я не исцеляю, а продлеваю человеку жизнь». Кому-то три года (и это безнадежному), кому-то 15—20. Комментарии, как говорится, излишни.

ПОЩАДИТЕ ОСТРОВКИ ЛАНГЕРГАНСА!

Человек — это система, в которой нет ничего лишнего, ничего второстепенного. А потому в борьбе за его жизнь важно воздействие на все составляющие этой системы и здесь равно важны и лекарственное лечение, и психотерапия, и питание, и даже перестройка мировоззрения. Да, именно мировоззрения, и никак не меньше. Мы уже говорили, что Ласкин владеет приемами психотерапии, беседует с пациентами по полтора-два часа, почти никогда не скрывает диагноз (только в безнадежных случаях), а вот убедить человека прибегнуть во имя исцеления к лечебному питанию удается далеко не всегда.

Спрашиваю:

— *Почему? Это же так несложно, да и гречка редко кому так уж не по вкусу. Почему же так долго приходится уговаривать? Ведь это не диета для корректировки фигуры с целью сделать ее привлекательной, здесь речь чаще всего идет о выборе между жизнью и смертью.*

Отвечает:

— Да так уж устроен человек: с одной стороны, страх, когда услышал диагноз, с другой — надежда, что все как-то само собой рассосется. Короче, с одной стороны, мои усилия убедить человека, с другой — он и себя еще должен убедить. Знаете, что мне сказал один пациент? «Чем жевать эту гречку, лучше я умру с соленым огурцом в зубах».

— *Ну, это похоже на нашу русскую удаль: на миру и смерть красна. Впрочем, разве американцы лучше? У них ведь и гречки даже нет.*

— Гречку они действительно не культивируют и не употребляют, а вот продуктов, содержащих животный белок, потребляют в пять раз больше, чем требуется для нормального функционирования организма. А гречка — не проблема, можно купить в русских магазинах, их сейчас сотни по всей Америке. К тому же существуют аналоги — коричневый рис, коричневый (майский) шиповник, а стало быть, дело не в продукте, а в решимости отстоять свое право на здоровье и жизнь. Если я уговорю 5—7 человек из ста сесть на эту исцеляющую диету — уже хорошо, уже можно надеять-

ся, что об этом узнают и другие люди, поверят, почувствуют, присоединятся. Но давайте еще раз вернемся к главному предмету нашего разговора.

Мы говорили о **гипоталамусе**, подкорковой зоне головного мозга, осуществляющей управление всей эндокринной системой. Нелишне напомнить читателям о **гипофизе**, который координирует работу всей эндокринной системы по приказу из гипоталамуса с помощью тройных гормонов по принципу обратной связи. То есть при низком количестве того или иного гормона гипофизу приказывается его вырабатывать большее количество или наоборот. Скорость обменных процессов регулируется гормонами щитовидной железы, а управление энергетическими ресурсами природа возложила на гормон роста гипофиза и островки Лангерганса (о них мы уже упоминали) поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин.

Так вот, у человека, как и у многих животных, существует привычка есть впрок. Однако я что-то не знаю, чтобы животные обладали холодильниками с запасом продуктов. Чувство голода заставляет животное двигаться. А что происходит с человеком?

— *Это вы к чему клоните, Вульф Абрамович?*

— К возникновению еще одной болезни в результате нашего неумеренного и неразборчивого аппетита. Слушайте, при повышении концентрации глюкозы в крови выше 120 миллиграммов на 100 граммов крови островки Лангерганса в поджелудочной железе начинают по команде из гипоталамо-гипофизарного центра вырабатывать инсулин в количестве, зависимом от избытка глюкозы в крови по отношению к норме.

Избыток глюкозы связывается инсулином, и в организме образуется новое вещество — гликоген, которое складывается в печени на случай наступления голода. Создается запас энергии.

Но чувство голода не наступает при нашем трех-четырехразовом питании. Глюкоза все время поступает с избытком. Островки Лангерганса вынуждены работать в повышенном режиме годами и десятилетиями. Такая безостановочная вахта приводит к тому, что островки Лангерганса истощаются и уже не вырабатывают то количество инсули-

на, которое необходимо для связывания избытка глюкозы. Наступает ее постоянный избыток в крови — гипергликемия. А это уже сахарный диабет, хроническое заболевание, однажды возникнув, оно живет с ее хозяином до конца жизни. У больных раком молочной железы скрытые формы сахарного диабета встречаются в 30 процентах случаев! Поэтому я на этом заболевании и остановился.

— *И что в таком случае предпринять?*

— Рецепт известен давно: исключите из своего рациона сахар, замените его изюмом или курагой и течение сахарного диабета уже будет не таким тяжелым. Ведь сахар — искусственный продукт, состоящий из молекулы пентозы и глюкозы. Да, в результате переваривания сахара организм получает энергию. Но связь этих молекул настолько крепка, что для их расщепления требуется огромное количество витаминов. Я вроде бы ухожу в сторону от главной темы, но, не поняв сути действия иммунной системы, не поймешь, что ее угнетает и что восстанавливает и как этой сложной системой можно управлять. В том числе и с помощью диетического питания.

Вот наглядный пример. Во второй половине 90-х годов прошлого столетия онкологи США предложили своим согражданам изменить традиционный порядок приема пищи: сначала десерт, потом весь остальной обед. И статистически доказали снижение заболеваемости раком желудка. Но вот беда: ровно на столько же выросло количество заболеваний раком толстого кишечника! А все просто: прием десерта «на первое» ускоряет эвакуацию содержимого желудка, время пребывания канцерогенных веществ в желудке сокращается, однако не до конца переваренная желудочной средой пища задерживается в толстом кишечнике и канцерогенные вещества вступают во взаимодействие со стенкой толстого кишечника.

Вот почему справедливо утверждают, что в экономически развитых странах такая высокая заболеваемость раком толстого кишечника, а, к примеру, в Африке — низкая. В чем же дело? Хорошо механически и термически обработанная пища «цивилизованного» человека (умышленно беру в кавычки) содержит мало растительных волокон и витаминов, а в так называемых нецивилизованных странах люди

питаются в основном сырыми и полусырыми овощами и фруктами, где вдоволь и волокон, и витаминов. А потому в первом случае действие канцерогенных факторов удлиняется, во втором — укорачивается.

Известно давно, а вот помним не всегда: исключите питание несовместимыми продуктами! Мясу, птице, рыбе подходят овощи и разнообразные травы (петрушка, сельдерей, укроп и другие), а вот картошка, крупы, макароны не подходят. Задача здорового питания — ускорить перистальтику, чтобы каловые массы не задерживались в кишечнике. Впрочем, и вы об этом неоднократно писали. Кажется, в вашей «Золотой Библиотеке Здоровья» выходила книга Литвиной «Три пользы», весьма любопытная.

— Она у нас и сейчас есть в достаточном количестве. Это все важные, но частности. А как иммунная система может справиться с мутированной клеткой? И что в реальности иммунную систему угнетает или, точнее, может угнетать?

— Среда обитания человека наполнена миллиардами одноклеточных организмов: простейшими, микробами, вирусами. Жизнь вирусов возможна только внутри клетки.

Все это многочисленное окружение делится на сапрофитов и паразитов. Сапрофиты — микроорганизмы, которые живут в здоровом организме, участвуют в обменных процессах и не вызывают болезненного состояния. Паразиты — микроорганизмы, вызывающие болезни. Помимо этого в многоклеточном человеческом организме образуются мутантные клетки — клетки с ошибкой.

Для борьбы с внешними «пришельцами» и мутантными клетками в нашем организме существует иммунная система, формирование которой начинается задолго до рождения ребенка и заканчивается в первой половине второго десятилетия жизни человека.

Если иммунная система находится в физиологическом состоянии и не угнетается, ее возможности безграничны. В организме ежедневно образуется около 12 миллиардов новых клеток. Из этого количества 80 миллионов клеток-мутантов. Обязанность иммунной системы — уничтожить эти 80 миллионов «неправильных», опасных клеток в течение двух недель. Если хоть одна клетка пережила эти две

недели и перешла в автономное развитие, тогда развивается рак. Иммунная система и призвана остановить «разбушествовавшие» клетки, изгнать их из организма, на что ей отведена половина лунного месяца, такой срок ей отпустила природа.

Теперь о том, что же нарушает физиологическую функцию иммунной системы, что ее угнетает. Все это достаточно хорошо изучено и известно.

1. Стресс, точнее, гормоны коры надпочечников, которые образуются как реакция на стресс.

2. Все медикаменты: антибиотики, препараты сульфаниламидного ряда, все химиопрепараты, применяемые в онкологии. Поэтому после курса химиотерапии обязательно надо проводить реабилитационные мероприятия.

3. Все жаропонижающие лекарственные препараты. Практически все медикаменты не безразличны для иммунной системы.

4. Нерациональное питание, в том числе переедание.

5. Вредные привычки: курение, алкоголь.

Повторюсь еще раз: тонус иммунной системы снижает стресс, но, если человек испытывает стрессовые волнения две недели подряд, это уже опасно. Наступает глубокая депрессия иммунной системы, возникают условия для ускользания мутантных клеток от иммунного надзора. Они могут перейти в автономное существование.

— *Но как снять этот проклятый стресс, уговорить себя ведь крайне сложно?*

— Ходить как можно больше или делать любые движения телом. Если вы в тяжелом духовном состоянии, вам нужно делать 18—20 тысяч шагов ежедневно. И когда лень, и когда идет дождь.

ТАК ПОЧЕМУ ВСЕ-ТАКИ ГРЕЧКА?

Любопытная деталь к нашему разговору о диете доктора Ласкина, которую приводит писатель Виктор Ерофеев в своей книге «Хороший Сталин». Однажды между Молотовым и отцом писателя, Владимиром Ерофеевым, личным

переводчиком Сталина с французского, состоялся такой разговор. Цитирую:

«Он (Молотов. — *Ред.*) любил долгие прогулки на природе, катался на коньках, пил нарзан с лимоном и обожал гречневую кашу. Однажды он озадачил отца: «Что вы знаете о пользе гречневой каши? Узнайте и доложите!» Идея долголетия, как это нередко случалось у коммунистов, была для него заменой бессмертия».

Узнал ли Ерофеев-старший о пользе гречки или не узнал, сие неведомо. Но вот что мы знаем: Вячеслав Михайлович Молотов, волею судьбы, а скорее Политбюро побывавший как на самой вершине власти, так и разжалованный до положения беспартийного гражданина, чья жена много лет отсидела в сталинских лагерях, тем не менее осуществил личную идею долголетия, прожив девяносто шесть лет. Кстати, свою диету Ласкин рекомендует и для тех, кто хочет жить долго и быть здоровым. Это понятно.

Рецепт гречневой каши по Ласкину

0,5 стакана гречневой крупы залить двумя стаканами воды, варить 20—25 минут. На 13—17-й минуте всыпать 1 ст. ложку пшеничных отрубей. После готовности добавить 2 ст. ложки оливкового масла холодного давления (отжима). На этикетке может быть написано по-английски: cold press. Впрочем, холодное давление предпочтительно, но не обязательно, используйте любое.

В настоящее время установлено в результате широких исследований, что некоторые продукты, содержащие витамины, минералы и биологические соединения, обладают как иммуностимулирующим, так и антиканцерогенным действием. Это красная морковь, красный перец, зеленый лук, шавель, салат, абрикосы, рябина, алоэ, шиповник. Эти продукты содержат витамины С, А и Е (бета-каротин), и они обладают способностью подавлять канцерогенез. А вот гречка, шиповник содержат так называемые флавоноиды (кверцетин, генистеин, анегинин, лутеолин), которые обеспечи-

вают подавление любых разновидностей онкологии, на всех этапах развития опухоли за счет нормального восстановления комплекса, в котором находится ген p53.

Еще один рецепт от доктора Ласкина — «мука жизни»

Гречку, чечевицу и шиповник в равной пропорции размолоть в кофемолке, просеять, остатки растолочь в ступке и добавить к полученной муке. 2 ст. ложки этой муки развести в холодной кипяченой воде до состояния кашицы. Съесть за 20—30 минут до завтрака.

Кстати, если у вас есть возможность использовать шиповник — делайте муку из него, а затем кашку. У шиповника те же свойства, только кверцетина в нем в два раза меньше. Вот почему диету Ласкина часто называют «гречневой». Вы уже знаете рецепт «муки жизни». Почему такое сочетание? Кверцетина в шиповнике меньше, зато имеются необходимые организму витамины.

Прежде чем перейти к меню на неделю, напомним, какие еще продукты обладают необходимыми организму витаминами и минералами для борьбы с онкозаболеваниями. Витамин Е содержат растительные масла, зеленые листья овощей, семена (зерна) шиповника. Продукты, содержащие витамин С: красный перец, кабачки, капуста, брокколи, лук, чеснок, помидоры, турнепс, цитрусовые, смородина, малина, рябина.

Зеленый чай, шиповник подавляют жизнедеятельность вирусов, являются иммуномодуляторами, антиоксидантами, восстанавливают функцию сердца и печени после оперативных вмешательств. *Шиповник коричный (майский)* славится наибольшим, по сравнению с другими растениями, содержанием каротина и аскорбиновой кислоты (6—18%). Витамина С в шиповнике коричном в 5—10 раз больше, чем в черной смородине, в 40 раз больше, чем в лимонах.

Значительно меньше витамина С в *шиповнике собачьем*, его используют для приготовления желчегонных препаратов, но он имеет и витаминное значение. В мякоти плодов обоих видов шиповника кроме витамина С содержатся ви-

тамины В2, К, Р, фолиевая кислота, каротин и каротиноиды, сахара, яблочная и лимонная кислоты, микроэлементы.

А теперь о том, в каких продуктах содержатся минералы.

Бор — в яблоках, моркови, винограде, листовых овощах, семенах, зернах; **кальций** — в молоке, в лососевых рыбах, листовых овощах, брокколи, кабачках, бахчевых культурах; **хром** — в коричневом рисе, сыре, мясе, в цельных зернах, яйцах, грибах; **медь** — в брокколи, чесноке, грибах, овсе, семечках, цитрусовых; **германий** — в чесноке, грибах шиитаки, луке; **йод** — в морских продуктах, во всех видах морских рыб, чесноке, бобовых, грибах; **железо** — в яйцах, мясе, печени, зеленых листовых овощах, рисе, бобовых; **магний** — в рыбе, мясе, овощах; **молибден** — в бобовых культурах, листовых овощах; **фосфор** — в яйцах, рыбе, чесноке, семечках тыквы, подсолнуха; **калий** — в молочных продуктах, мясе, овощах; **селен** — в брокколи, коричневом рисе, цыплятах (не из инкубатора), чесноке, перьях чеснока, луке, лососе и тунце, проросшей пшенице, люцерне, корнях большого лопуха, красном стручковом перце, семенах укропа, ягодах боярышника, петрушке, листьях малины, тысячелистника, апельсиновом соке, ячмене, хлебе из муки грубого помола; **натрий, ванадий** — в укропе, рыбе, оливах, редисе, растительном масле; **цинк** — в яйцах, рыбе, семечках тыквы, подсолнуха, морских продуктах, грибах.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Теперь, когда мы знаем всё (или почти всё) о свойствах витаминов и минералов, доктор Ласкин предлагает недельное меню рационального питания.

За 30 минут до завтрака

Каша из 1 ст. ложки муки шиповника.

Способ приготовления: 100 г плодов шиповника размолоть в кофемолке до состояния тонкой муки, просеять. Непросеянные остатки растереть в ступке и смешать с основной мукой. Взять 1 ст. ложку полученной смеси, развести холодной кипяченой водой до консистенции жидкой каши. Прибавить в кашу 1 десертную ложку цветочного меда.

Есть медленно. **Завтрак** (понедельник, среда, суббота)

Свежесваренная гречневая каша с отрубями и оливковым маслом.

Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (вторник, четверг)

Овсяная каша из крупы или хлопьев с отрубями и оливковым маслом.

Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (пятница, воскресенье)

Каша из коричневого риса с отрубями и оливковым маслом. Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Второй завтрак (понедельник, четверг)

Свежая черника.

Второй завтрак (вторник, пятница)

Виноград (с косточками).

Второй завтрак (среда, суббота, воскресенье)

Ананас.

За 30 минут до обеда — каша из муки шиповника с цветочным медом, как на завтрак.

Обед (понедельник, четверг)

Суп: чашка бобов, нарезать 1 головку лука, 2 стебля сельдерея, 3 моркови, добавить 2 ст. ложки оливкового масла и 4 стакана воды. Варить 30 минут.

Второе блюдо: рыба лосось.

Способ приготовления: 100—150 г рыбы, 2 стебля аспарагуса, 2 небольших помидора, 4—5 грибов шиитаки, 5 виноградин без косточек, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, укроп, свежий зеленый перец.

Готовить в глубокой сковороде на медленном огне 15 минут.

Обед (вторник, пятница)

Суп: 0,7 стакана чечевицы, 4 стакана воды, нарезать 1 головку лука, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, добавить

2 стебля петрушки, 2 стебля укропа, чабрец, 1 веточку полыни. Варить 30 минут.

Второе блюдо: цыплята (желательно не инкубаторские) с имбирем и луком.

Способ приготовления: 200 г цыпленка без кожи, нарезать 2 большие луковицы и 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка белого вина, 1 ч. ложка свежего имбиря, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка натертой корки апельсина, чашка винограда без косточек.

Нарезанные кусочки цыпленка залить холодной водой на сковороде, варить 3 минуты. Затем положить лук, растительное масло и жарить до светло-коричневого цвета. Добавить смесь имбиря, белого вина, сока апельсина, натертой корки апельсина. Готовить 3—5 минут. Выложить все на блюдо и украсить виноградом.

Обед (среда, суббота, воскресенье)

Суп: нарезать 1 головку лука, 3—5 стеблей аспарагуса, 3—5 зубчиков чеснока, 2—3 кусочка корней лопуха, 100 г грибов шитаки, морковь, сельдерей, 1 свеклу, 100 г белокачанной капусты, варить 30 минут. На второе — любые вегетарианские блюда.

Хлеб — 150—200 г из муки грубого помола.

На третье — любые натуральные соки, свежеприготовленные, без сахара, 200—250 мл.

Ужин (ежедневно)

Любое вегетарианское блюдо, орехи миндальные, бразильские, арахис. Зеленый чай с изюмом.

P.S. Ко второму блюду во все дни недели следует готовить салаты из любых сырых овощей, добавляя 4—5 веточек укропа с семенами, нарезанный лук (зеленый и репчатый), чеснок, 3—5 веточек петрушки, 2—3 веточки мяты, немного морских водорослей, 1 ст. ложку оливкового масла.

Тушеные овощи для вегетарианских дней: свекла средних размеров, 2 моркови, 100 г брокколи, 100 г брюссельской капусты, 100 г цветной капусты, 1 стручковый перец, 1 ст. ложка оливкового масла. Овощи нарезать и тушить 30 минут.

Соотношение количества употребляемых овощей к количеству рыбы или цыпленка должно быть 3:1.

Пусть вас не смущает наличие в меню экзотического аспарагуса или редких грибов шитаки (это древесный гриб, пользуется популярностью в Китае). Вы теперь знаете, в каких растительных продуктах что и в каких количествах находится и потому легко замените аспарагус другим овощем, а шитаки — нашим белым грибом, признанным самым сильным по воздействию на иммунную систему. Он может замедлять, а порой и останавливать процесс метастазирования при наличии опухолей.

ДВЕ ПОЛЬЗЫ В ОДНОЙ ТАРЕЛКЕ **Доктор Ласкин отвечает на вопросы**

Мы вроде бы достаточно подробно рассказали на страницах журнала «Физкультура и спорт» об антираковой диете доктора Ласкина, основу которой составляет каша из гречневой крупы, содержащей большое количество кверцетина. Напомним сразу же, что диета Ласкина может заинтересовать не только онкологических больных, но всех, кто хотел бы избавиться от атеросклероза или предотвратить его развитие, иметь здоровые, плотные, эластичные сосуды, а значит, избежать себя от угрозы инфаркта, инсульта, болезни Альцгеймера.

Разумеется, наши публикации в «ФиС» вызвали не только множество откликов, но и вопросы. И когда В. Ласкин на несколько дней прилетал в Москву, то успел не только ответить на них, но и проконсультировать нескольких читателей лично, а читателей из других городов — по телефону. В консультациях принимал участие и кандидат медицинских наук Александр Балюра.

— *Вульф Абрамович, кто-то из наших читателей решил, что каши из половины стакана гречки хватит на целый день. Другие спрашивают, бессолевая ли эта диета или нет и сколько времени вообще нужно ее придерживаться.*

— Строгая диета — три раза в день каша из половины стакана гречки, значит, всего полтора стакана на день, иначе можно уморить себя голодом. Соли столовой употреб-

лать не более 0,5 грамма в день. Продолжительность такой диеты — 4—6 недель, в зависимости от состояния она может быть продлена и на больший срок.

— Многие наши читатели впервые услышали о кверцетине, да и о гене р53. Давайте попробуем популярно, насколько это можно, расшифровать эту цепочку: гречка — кверцетин — р53.

— Этот ген отвечает за работу ДНК клетки, ее физиологическое существование, и, если в ДНК происходят какие-то нарушения, ген р53 их исправляет. Он взаимодействует еще со 100 генами, являясь как бы дирижером этого оркестра. На наш организм влияют многие неблагоприятные факторы: ультрафиолетовые излучения, перепады температуры, различные химические соединения, микробы и вирусы. Так вот, если реакция гена р53 повреждена в результате перерождения клеток, кверцетин восстанавливает ее разрушенную функцию, другими словами, кверцетин не позволяет перерожденной, больной клетке получать необходимые для ее жизни ферменты, главный из которых — теразинкиназа. И тогда больная клетка живет только отпущенный ей срок — 4 недели. А затем погибает, а с ней и рак.

— Достаточно, я бы сказал, просто звучит: вари гречку, ешь и будешь здоров...

— Вы только что были свидетелями моего разговора с вашей читательницей из Екатеринбурга, у нее рак желудка, а она, оказывается, гречку терпеть не может. Кажется, я сказал ей без обиняков: «Захотите жить — полюбите». Прямолинейно, но только потому, что разговор на таком расстоянии. И еще вот что: когда готовишь себе эту кашу, помни, что она не еда, а целебное средство, лекарство, которое избавит тебя от страданий. Между прочим, почти все пилюли, не в пример гречке, горькие, как полынь, а между тем мы их и глотаем, и разжевываем иногда, согласно инструкции. Вообще-то я не убеждаю, а разъясняю и не жалею на это своего времени.

— Вульф Абрамович, мы ведь тоже этим занимаемся — разъяснением. Вот и давайте разъясним, зачем нужна строгая диета и чем она отличается от так называемой полной, которую мы опубликовали.

Эффективностью. Я неоднократно наблюдал, как у тяжелого больного с высокой температурой она нормализовалась за 10 дней строгой диеты. Как другого больного с лимфосаркомой кишечника, у которого стул был 24 раза в сутки, эта диета спасла. На начальном этапе задача состоит в том, чтобы прекратить поступление тиразинкиназы к больным клеткам, а мы ведь еще не знаем, пошли уже у больного метастазы или нет. Вначале я шел к этому как бы на ощупь, отыскивая продукт с самым высоким содержанием белка по наличию аминокислот, ведь кверцетин был открыт только в 1996 году. Сейчас понимаю, что с помощью строгой диеты накапливается кверцетин и происходит то самое замещение гена p53, о чем мы говорили.

Но в Америке я три года работал над расширением диеты, основываясь на работах американских ученых, которые трудятся в этом же направлении, Основываясь на семи этапах развития рака — нарушение стабильности, нарушение взаимодействия клеток, блокирование иммунитета и т. д., я подобрал биологически активные вещества и включил в недельное меню соответствующие продукты.

— *Они присутствуют и в американской диете?*

— Да, но в ней нет ни гречки, ни шиповника. И хотя кверцетин американцы уже выпускают в виде таблеток — привез вам показать, вот, в упаковке 60 таблеток, стоит чуть больше 12 долларов, принимать по 5 таблеток в сутки, а в одной порции каши 10 таких таблеток!

— *Но ведь это так удобно!*

— Не думаю, будут считать таблетку панацеей и есть все подряд. Ну и что из этого получится?

— *Сейчас в научной литературе США много пишут о том, что широкие исследования антираковых диет пока не подтверждают их эффективность или, во всяком случае, что они не соответствуют росту их популярности. Может, потому, что в них отсутствует продукт с высоким содержанием именно кверцетина?*

— Для меня самого это загадка. Я не о гречке, которая в США не культивируется, но этим источником мог бы быть тот же коричневый рис, который вы упоминали в своих публикациях. Видимо, каждый идет своим путем, не огля-

дываясь на то, чем заняты другие. Я лично, оглядываясь, беру то, во что верю и что могу проверить.

— *Теперь давайте переключимся на вторую пользу — оздоровление сосудов, к этой теме интерес читателей не меньше, чем к раку. К тому же в этом случае не следует ожидать, когда петух клюнет, а надо заниматься профилактикой с молодых лет.*

— Не хочется о печальном, но это жизнь. Работая патологоанатомом, я обнаруживал атеросклероз у пятнадцатилетних подростков. Что следует понимать: в нашем организме самым быстрорастворимым топливом является глюкоза. И если вы нормально, сбалансированно питаетесь, к 4 часам утра она вся будет израсходована. Тогда в действие вступит холестерин, он тоже энергетический материал, получаемый из продуктов питания. Но чтобы, как говорится, быть всегда под рукой, он откладывается на стенках сосудов, и происходит их разрыхление. При нашем постоянном переедании холестерина оказывается неостребованным, откладывается и откладывается, образуя бляшки. Так вот, про-чистить и укрепить сосуды поможет кверцетин.

— *Некоторые читатели не так поняли, а возможно, я не совсем четко изложил роль шиповника в диете, сделав ударение на том, что он также содержит кверцетин. Но позже в наших публикациях мы упомянули все витамины, которые содержатся в шиповнике, — С, А, D, E, К.*

— Правильно, но рекомендуется шиповник коричный, или другое его название — майский. По сравнению с другими сортами — конским, собачим — в нем рекордное количество витаминов. Кстати, отличить высоковитаминные виды шиповника от низковитаминных можно, не прибегая к химическому анализу, — по чашелистикам, остающимся на верхних концах плодов, вплоть до их созревания. У высоковитаминных видов (таковы шиповники иглистый, коричный) чашелистики стоят торчком, у низковитаминных (шиповник собачий) опушены вниз, прижимаются к стенкам плода. Кашица, которую рекомендую принимать за полчаса до еды, нейтрализует и выводит из организма яды, вредные радикалы, ибо эти витамины являются антиоксидантами. А ядов мы накапливаем достаточно и с едой, и с

лекарствами. И особенно этот шиповник рекомендую тем, кто подвергался после операций облучению и химиотерапии, так называемых побочных эффектов от них достаточно много. Принимайте эту кашу два раза в день перед завтраком, обедом, и вы не только нейтрализуете яды — у вас хорошо заработают кишечник, почки.

— *Вот еще вопрос интересный. Можно ли есть гречневую кашу с молоком? Знаете, у нас многие обожают залить кашу молочком.*

— Можно, но не нужно, поскольку не будет ожидаемого эффекта. Все, что необходимо для жизнедеятельности организма, есть в нашей диете. Однако если человек привык к кефиру или другим кисломолочным продуктам, пусть выпьет стаканчик перед сном.

— *Вульф Абрамович, кажется, упомянутый нами Озава, предлагая в качестве источника кверцетина рис, рекомендовал как можно меньше воды, а у вас 8 стаканов. Это обязательно или можно меньше-больше? И еще: звонили читательницы, у которых близкая родственница страдает раком легких и у нее ежемесячно откачивают из легкого жидкость. Ей как быть? Рекомендованной диетой она уже пользуется.*

— Владимир, ты еще не забыл, что практически мы из воды состоим? Что от нас в результате ухода в лучший мир остается? Горстка пепла. От недостатка жидкости происходит сгущение крови со всеми вытекающими отсюда последствиями. Два литра — это обычная норма для жизнедеятельности человека, но во всем, и в потреблении воды, должно быть чувство меры. Повторю то, о чем мы говорили, когда беседовали о режиме принятия пищи. Если человек живет по природному принципу, то есть питается не по часам, а когда испытывает чувство голода, у него все будет в порядке. Так и в случае с водой: хочется пить, мучает жажда — утоли ее.

Другое дело — случай с раком легких, когда в плевре скапливается вода. Здесь необходимо следовать совету лечащего врача, а ограничивать потребление жидкостей придется однозначно.

— *Одной моей знакомой, коллеге по работе в газете, на днях сделали операцию, удалили опухоль, потом начали облу-*

чение. Я передал ей журналы с нашими публикациями, она показала своему врачу, а тот посоветовал ей не отказываться от животного белка. Что вы думаете по этому поводу?

— Диетами для лечения рака всерьез занялись 3—4 года назад в США, на Западе, я — намного раньше. Пока не было результатов, меня считали сумасшедшим, когда больные стали выздоравливать, а обреченные умереть уже завтра жили три-четыре года и больше, а уходили без страданий, диагноз мне коллеги сократили наполовину — окрестили полусумасшедшим. Я — практикующий врач, Александр Владимирович Балюра — ученый, человек, я говорю, от пробирки. Кстати, автор изобретения, позволяющего диагностировать опухоли на ранней стадии. Мы этому делу жизни посвятили и плохого не посоветуем.

— Вы в каждый свой приезд почти все время проводите в онкоцентре на Каширке. Как к вашим работам там относятся?

— Разумеется, по-разному. Одни понимают, воспринимают, другие отмахиваются. В этот приезд главный химиотерапевт России Э. Возный вел переговоры с Институтом питания — нужно продолжать исследования. Кстати, и в онкоцентре после операций рекомендуют усиленное питание, включая икру. По-моему, это противоречит здравому смыслу: ведь идет стимуляция роста, в том числе и опухоли. Кстати, если у наших коллег заболевают близкие люди — родственники, друзья, они начинают проявлять к диете живой интерес. Вот такие мы люди.

— Хотелось бы услышать еще об одном целебном средстве — хрене, в первую очередь о способах его практического применения.

— Пероксидаза хрена, фермент, известна давно, а хрен, вероятно, вообще с незапамятных времен, как народное лечебное средство. Кстати, как только начинается грипп, моя жена трет хрен и дышит этим специфическим амбре, которое тоже далеко не всем по вкусу. И, представьте, ни разу не заболела!

Но есть вещи более серьезные. Существует ряд локализаций рака, которые практически не лечатся. Например, когда

метастазы проникают в печень, и в таких случаях даже химиотерапия не помогает. И только в редких случаях метастазы удастся удалить хирургическим путем. Но мы знали, что пероксидаза хрена повышает иммунитет организма, а это главное условие при лечении. Эту самую пероксидазу даже научились получать в чистом виде. Но это оказалось, безумной затеей — из тонны сырья выходило 5 граммов! Когда-то я вычитал в трехтомнике «Иммунология», изданном в СССР еще в 1974 году, что попадание пероксидазы хрена в кровь увеличивает эффективность лечения в 4 тысячи раз! Но только через много лет додумался, как его ввести, — через клизму!

Вот как это делается

Натереть хрен на самой мелкой терке. Взять 1 ст. ложку хрена и залить половиной стакана кипяченой воды. Оставить в холодильнике на 12 часов. Взять детскую клизму и после стула ввести граммов 30—40. Но вначале сделать очистительную клизму.

Таким образом настойка всасывается мгновенно и сразу попадает в печень. На поверхности лейкоцитов у онкологических больных есть рецепторы, воспринимающие пероксидазу хрена, и вот тогда активация лейкоцитов-киллеров увеличивается в четыре тысячи раз.

Через 10—15 процедур на контрольном сканировании метастазы рака не фиксировались или купировались. Клизму с хреном делать через день.

Сложнее лечение рака легких с помощью пероксидазы хрена. Самый лучший способ — ингаляция, но она будет эффективна, если хрен измельчить до 3—5 микрон, все, что крупнее, организмом не усваивается.

В институте биоприборостроения разработаны особые ингаляторы-спинхиллеры, способные измельчить хрен и подготовить сотню ингаляций. Разработан, но не выпускается, поскольку в этом случае хрен становится лекарственным препаратом! А это семь лет испытаний, годы утверждений и т.д.

Но дышать фармкомитет не запрещает, трите и дышите,

уже в самом процессе натирания вы достаточно надышитесь, а потом, накрывшись полотенцем, подышите над изготовленным лекарственным продуктом. Процедура займет 2—3 минуты. А спинхиллеров, может, и я дождусь — мне ведь всего 72!

(Кстати, в связи с угрозой эпидемии птичьего гриппа Вульф Ласкин предлагает простой и эффективный, неоднократно проверенный способ избавления от гриппа, ОРЗ и простудных заболеваний — дышать натираемым на терке хреном. Этот эффект открыл не доктор Ласкин, а известный иммунолог американец Уильям Полл, который еще в 70-х годах доказал, что пероксидаза хрена при натирании повышает фагоцитоз макрофага к антителам в четыре тысячи раз и уничтожает микробы, вызывающие не только хронические воспаления дыхательных путей, но и раковые клетки.

К этому списку заболеваний можно отнести гайморит, фронтит, ангину, тонзиллит, хроническое воспаление легких, ведь все они результат иммунодепрессии.

Заглянул в изданный в 1982 году справочник «Лекарственные растения СССР и их применение» и обнаружил, что свежесжатый сок хрена и кашица из корня «повышают аппетит и служат противцинготным средством». И только. А ведь открытие Полла было опубликовано у нас за два года до издания этой книги. Да что там книга — люди испокон веков лечили простуду хреном, еще не зная о гриппе. Как лечебное средство, утверждают исследователи, хрен использовали тысячу лет назад.

Итак, вы натираете корни хрена и дышите 1—2 минуты, пока из глаз не потекут слезы. Делать это следует ежедневно, до полного выздоровления.

Как-то нам в редакцию позвонила читательница, страдавшая хронической пневмонией. Ей 58 лет, вылечилась таким способом менее чем за месяц.

Мы, живущие в основном в городах, давно уже привыкли к продаваемому в баночках хрену со всякими вкусными добавками: лимоном, сливками и т. д. А ведь раньше терли и плакали. Да еще как! Давайте вспомним молодость, это только добавит нам всем здоровья. — *В. Д.*)

— Многие наши читатели спрашивают, нужно ли варить кашу только «по Ласкину», то есть полстакана крупы на два стакана воды? В такой пропорции кашка получается жидкой.

— Конечно, люди не впервые варят гречневую кашу. И каждый по-своему. Однако я считаю, что в жидком виде она лучше усваивается, хотя, наверное, особой беды не будет, если организм получит кварцетин из густой каши, да еще и сдобренной оливковым маслом. Кстати, мне нередко задают вопрос: а можно ли при строгой диете употреблять масло? Можно, и желательнее оливковое. Что же касается отрубей, добавляемых в кашу, то их лучше покупать в аптеке, обращая внимание на срок годности. В отрубях, заметим, тоже содержится кварцетин в небольшом количестве, но добавляется он в кашу для улучшения работы желудка. Если у вас и без отрубей желудок работает нормально, обходитесь без них.

— Еще вопрос о гречке, от многих читателей: «Полстакана крупы — это очень много, нам этого на целый день хватит; обязательна ли такая рекомендация?»

— Ешьте столько, сколько требует ваш аппетит в данное время, ни в коем случае не переedayте, о переedayнии мы говорили достаточно подробно. Если вас устраивают две-три ложки, пусть будет так. Только не готовьте кашу впрок, каждый раз она должна быть свежесваренной.

— Алла Ивановна из Краснодара беспокоится о своем отце, которому 86 лет: у него рак желудка. Делать операцию или использовать диету?

— В таких случаях давать советы, не обследовав больного, не зная его состояния, очень трудно. Тем более что отцу Аллы Ивановны много лет, и, может ли человек в таком возрасте выдержать операцию, способен определить только лечащий врач, а вот диета ему не помешает.

— Наши читатели продолжают задавать вопросы об использовании в диете молока, кисломолочных продуктов, меда.

— По поводу молочных продуктов **МЫ** уже говорили — каша с молоком вкусна, но потреблять ее лучше здоровым людям. Если же человек приучил, себя к кисломолочным продуктам — стакан кефира или баночка йогурта ему не

повредит. Что же касается меда, то он является составной частью кашицы из шиповника, рекомендуемой в составе диеты.

— *Анна Михайловна Л. из Башкирии задает вопрос, что можно посоветовать ее брату, у которого метастазы в легком.*

— Здесь нужна комбинированная диета — гречка и дыхание натираемым хреном, мы уже объясняли, как в этом случае действует на восстановление иммунитета пероксидаза хрена — ее действие увеличивается в четыре тысячи раз!

— *Леонид Николаевич Ж. из ФРГ, у него метастазы в печени. А этот орган практически не лечится, однако опыты с микроклизмами из хрена показывали положительные результаты. Леонид Николаевич пробовал, но ощутил сильное жжение и не может жидкость достаточно долго удерживать. Что ему можно посоветовать?*

— Очевидно, человек сделал слишком сильную концентрацию. При том, что клизма не должна превышать 30 граммов — ее не нужно удерживать, а жидкость сама там останется. Перед процедурой, если у вас не было стула, следует сделать очистительную клизму. Всего следует провести 10—15 сеансов через день, а по завершении показаться врачу,

— *«Где мне взять аспарагус?» — спрашивает Татьяна из белорусской деревни.*

— Аспарагус — отнюдь не главный компонент антиракового лечения. Выбирайте из диеты то, что сможете купить или вырастить: что вам по карману и по вкусу.

— *Многих интересует вопрос, почему все-таки диета так сосредоточена именно на гречневой крупе и еще коричневом рисе? Неужели в других продуктах кверцетин отсутствует, можно ли избежать строгой диеты и сразу пользоваться подробно расписанным по дням вашим меню?*

— Я бесконечно рад, что ваши читатели уже усвоили, какую роль играет кверцетин в составе продуктов, о которых я достаточно много рассказывал. Печально, но многие врачи-онкологи, с которыми я общался в Штатах, понятия не имеют ни о гене p53, ни о кверцетине, хотя публикаций об этом масса. Я свою диету составлял на основании изысканий ученых Америки, России, Израиля, Японии, Китая. Я ведь чего добиваюсь? Человек должен перестроить свою

психологию и наконец понять, что питание — это не только приятное занятие, особенно после 35 лет, а природный фактор долгой и здоровой жизни. Уже доказано, что диетой можно лечить больных атеросклерозом, онкологическими заболеваниями, такими, как лимфомы, рак репродуктивной системы, рак толстого кишечника, а ведь эти разновидности в общей сложности составляют половину всех раковых заболеваний.

Беда как американской, так и российской медицины заключается в том, что врачи живут теми знаниями, которые получили в институте, да еще зачастую и под страхом экзаменационной сессии. А ученые часто смотрят на практикующих врачей как на некую низшую касту, а если, не дай Бог, ты еще что-то придумаешь, тебя принимают если не за дурака, так за полоумного.

Извиняюсь за такое сердитое и длинное отступление, но слишком часто я с этим сталкивался в жизни. Вернемся к предмету разговора. Я всегда был сторонником того, что больной (да, кстати, и здоровый человек, если он о себе заботится) должен как можно больше знать о методике лечения, его основе, как то или иное средство действует на организм. Иначе не будет доверия ни к средству, ни к врачу.

Напомню, что достижение науки в расшифровке генома человека ознаменовалось открытием ученым Дэвидом Лайном гена p53 в 17-й хромосомной паре. Функция этого гена состоит в том, что он распознает и исправляет ошибки, возникающие в ходе репарации ДНК (это полимер, который является генетическим материалом всех клеток). Он вызывает остановку размножения аномальных клеток либо их гибель, предупреждает миграцию клетки, если в ней есть ошибка. Надеюсь, я излагаю достаточно популярно.

А вот кверцетин ученые открывали дважды, впервые еще в тридцатых годах прошлого века, и о нем часто упоминал в своих работах доктор А.С. Залманов. Годы спустя, уже в наше время, российская фармацевтическая промышленность на основе его рекомендаций выпустила лекарственное средство, предупреждающее нарушение мозгового кровообращения. А вот вторично кверцетин был «открыт» совсем недавно, за четыре года до конца прошлого века, как

ингибитор (ингибитор — это вещество, снижающее скорость ферментативных реакций или подавляющее их) основного фермента для жизнедеятельности раковой клетки — тиразинкиназы. Вот тогда и началась как бы вторая жизнь кверцетина. Этот флавоноид замещает пораженный супрессор (мутант) гена p53 и лечит не только рак (об этом я уже много рассказывал, но буду, естественно, возвращаться еще не раз), но и разные формы аллергии, бронхиальную астму, эмфизему легких, атеросклероз, язвенные заболевания, подагру, мигрень, заболевания простаты и диабетическую катаракту.

Находится ли кверцетин только в гречке и в коричневом рисе? Многократно повторял: нет и еще раз нет. Вы найдете его как в черном, так и в зеленом чае, луке, яблоках, брокколи и даже красном вине. Есть кверцетин и в чесноке, но теперь подумайте, сколько его нужно съесть для получения должного эффекта? Кстати, веками существовало мнение, что человек, съедающий хотя бы одно яблоко в день, но постоянно, отличается добрым здоровьем. Да и питье чая, оказывается, не просто комфортабельный ритуал. Гречку же я выбрал потому, что она содержит рекордное количество кверцетина: в 100 граммах — 8! Я уже рассказывал, что в США кверцетин продается в таблетках. Однако местные ученые и врачи предупреждают, что усваивается таблеточный кверцетин с большими затруднениями. Гречка же усваивается легко, а к тому же это не пилюля, а высококалорийный продукт, и когда вы садитесь на строгую диету, то три приема обеспечат ваш организм всем необходимым.

Напомним: кашка из шиповника, богатая витамином С, способствует усвоению кверцетина, да еще и очищает организм.

Надо помнить, что потребление продуктов, содержащих кверцетин и другие флавоноиды, не только лечит рак, но и предупреждает его развитие. В одном из исследований, проведенном в США и Нидерландах, отмечалось, что раком легких на 58 процентов меньше заболели люди, регулярно употребляющие в пищу яблоки. Здесь про гречку я умолчу, вы и без меня догадаетесь.

- Один из ваших читателей предложил революционную идею: закрыть все «Макдоналдсы» и в их помещениях готовить еду по рецептам антираковой диеты. Должен поблагодарить читателя за доверие, но хочу заметить, что маниловских замашек у меня нет и ничего закрывать я не призываю. Более того, даже элементарную кашку предлагаю больному человеку (если у него есть силы) готовить самостоятельно. Чтобы он почувствовал, что создает не просто еду, но лекарство, которое сохранит и продлит ему жизнь в самом тяжелом случае. Конечно, поваром может быть просто близкий человек, если больной прикован к постели. В любом случае это лучше, чем кафетерий.

Повторюсь еще раз. Доказано, и не только моими работами, что когда кверцетин попадает в организм, то клетки в опухоли перестают размножаться и опухоль живет только тот срок, сколько живут клетки, ее составляющие. Например, опухоль матки — 4 недели, а с поправкой на клетки, находящиеся в состоянии сна, — это от 3 до 6 месяцев. Вот сколько времени занимает лечение диетой.

Вы приводили примеры больных, лечившихся у меня в России. Расскажу о тех, кого я лечил уже в Америке.

- Больной М., рак почки с метастазами в надпочечники и поджелудочную железу. Он строго придерживался диеты целый год. При обследовании на специфические антитела результаты отрицательные.

- Больная К., болезнь Хочкина с поражением лимфоузлов шеи и ткани левого легкого. После 3 месяцев диеты томографическое исследование показало, что легкие чистые.

Уверяю вас, если бы вы договорились с онкоцентром И взяли 5—6 больных раком предстательной железы, молочной железы, лимфосаркомой и перевели их на диету, делая анализы каждые две недели, то через 12 недель вы бы получили феноменальные результаты! А врачи стали бы лечить людей не как 30—40 лет назад, а пользуясь современными методиками. Кстати, слово «бакуит» — гречка — все чаще встречается в американской научной литературе в связи с кверцетином. Как говорится, слово есть, а гречки нет. Вот такие дела.

Конечно, будь у нас своя клиника, мы так бы и поступили. Но мы всего лишь издание, которое в меру своих сил и возможностей рассказывает о самых последних достижениях в борьбе за здоровье людей. Будем надеяться, что этим займутся неравнодушные люди, которые такими возможностями обладают. Имею в виду медицинских работников. И не только в Москве. Ежедневно нам звонят 3—4 человека, беспокоясь о своих родных и близких. Только что, работая над этим материалом, повесил трубку — звонила женщина из Кабардино-Балкарии, ее интересовали некоторые подробности диеты, можно ли добавлять овощи и т. д.

Как мог, объяснил и еще раз напомнил читательнице и теперь всем, кто будет звонить: я не доктор, я журналист, все, о чем пишу, — результат многочасовых разговоров с доктором Ласкиным, автором этой методики.

Вот еще вопрос по телефону: «Я где-то читала, что американцы считают гречку вредной». А вот я не читал и чуть выше уже изложил, что пишут о гречке в связи с кварцетинном (подчеркиваю!) американские научные издания, хотя и вполне допускаю, что есть люди, которым она не по нутру.

Еще вопрос, на который могу ответить без доктора, а задают его уже не первый раз: кашку из шиповника делать вместе с семенами, которые находятся внутри, или их выбирать? Отвечаю. Цельные плоды сухого шиповника доведите в кофемолке до состояния муки, а то, что не перемолось, растолките в ступке и добавьте к муке, вот и получите полноценный продукт, куда можете добавить еще ложечку цветочного меда.

И последнее. Позвонил Петр Степанович из Подмосквья. Ему 70 лет, страдает раком предстательной железы. Он — один из немногих, кому мы сумели устроить личную встречу с доктором Ласкиным поздней осенью 2005 года. У него в то время лабораторный анализ PSA — простата специфического антигена (кто не знает, на анализ кровь берется из вены) — равнялся 37 единицам при норме до 4. Три месяца диеты — и анализ показал 0,1 единицы. Если это не чудо, тогда не знаю, как оно выглядит на самом деле. Оказывается, Петр Степанович уже звонил Ласкину в Штаты, и они, думается, порадовались вместе.

Одна из пациенток Вульфа Абрамовича по его просьбе прислала нам маленькую заметку о капусте брокколи, которая входит в диету доктора Ласкина. Прочитайте и вы, может, этот продукт окажется вам по вкусу. И по карману.

КУДРЯВЫЕ КОЧАНЫ ИЗГОНЯЮТ РАК

«Все мы знаем о том, как полезны фрукты и овощи, как много витаминов и микроэлементов в них содержится, насколько благоприятное воздействие они оказывают на наше душевное и физическое состояние. Но мало кто из нас догадывался о том, что «лепестки» этой капусты могут спасти человечество от одного из самых страшных недугов — рака.

А ведь согласно исследованиям, проведенным американскими учеными, это действительно так! Более того, эта новость уже облетела ведущие медицинские издания, включая знаменитый британский журнал о раковых заболеваниях. Профессор онкологии Элиот Росен, проводивший эти исследования, четко и подробно рассказал о пользе удивительного овоща брокколи — вакцине от рака XXI века.

Оказывается, в овощах типа брокколи (в наших магазинах и цветная капуста, и брокколи продаются в основном в пакетах в виде «заморозок». — *Ред.*) был найден удивительный компонент, названный учеными 13С. А в соевых бобах — так называемый генистеин. Главная заслуга этих элементов, как утверждает Росен, в том, что они регулируют подавляющий опухоль ген BRCA1. Этот ген также участвует в восстановлении ДНК. При поврежденном BRCA очень велика опасность развития раковых заболеваний, в их числе рака простаты, яичек и молочных желез.

В своем интервью профессор неоднократно подчеркивал важность сделанного открытия. Он выразил уверенность в том, что очень скоро, благодаря специальным сбалансированным диетам, удастся полностью побороть это страшное заболевание.

Вывод из этих исследований один: необходимо есть как можно больше фруктов и овощей, а всевозможные таблетки в пузатых банках задвинуть куда-нибудь в дальний угол.

Правы были наши бабушки, предпочитая натуральные продукты химическим кругляшкам.

Особо хотелось бы отметить то, что в различных точках мира уже проводились опыты и исследования, призванные найти уникальное лекарство. К примеру, в Австралии вакциной против рака кожи был признан аспирин. Американские ученые утверждали, что здоровый сон поможет справиться с раком, в Испании доказывали пользу марихуаны в борьбе с раком головного мозга, а японцы публиковали трактаты о пиве как непревзойденном средстве лечения онкологических заболеваний. Как говорится, все гениальное просто».

ДИЕТА ЛАСКИНА И ЧИТАТЕЛИ «ФиС»

Нам известны уже несколько читателей, применяющих диету, разработанную доктором Ласкиным. Расскажем о некоторых из них.

- Нина Павловна, медицинский работник из Екатеринбурга, которую Вульф Абрамович убеждал полюбить гречку, если не как еду (насилъно мил не будешь!), так хотя бы как лекарство, питается гречкой уже второй месяц, дополняя диету овощами и фруктами.

- Владимир Петрович, директор крупного предприятия в Краснодарском крае, применяет диету после оперативного вмешательства и регулярно рассказывает о своем самочувствии по телефону.

- А вот что пишет нам Татьяна Плюснина из Иркутска: «Я попробовала сварить гречневую кашу по рецепту Ласкина и неожиданно для себя поняла, что она мне не просто нравится, но что мой организм ее хочет! У меня, благодарение Господу, нет серьезных заболеваний, но вопросы рационального питания и жизнеустройства меня всегда очень интересовали. В последние несколько лет я ориентируюсь на желания или нежелания своего организма при выборе продуктов питания. К тому же меня очень впечатлила фраза о том, что ненужные клетки и образования после гречневого курса будут отваливаться, как куски старой штукатурки»,

• И еще одно письмо — от Софьи Смоленской из Москвы; «Не один десяток лет я являюсь читательницей и почитательницей журнала «ФиС». И вот открываю № 9 за 2005 год и вижу статью о докторе Ласкине и его диете. Вы не представляете себе, как я обрадовалась. Ведь этот человек когда-то мне очень помог, а его советами я пользуюсь вот уже девять лет. И я решила написать вам, чтобы попросить передать мою бесконечную благодарность доктору Ласкину и поделиться с читателями своим опытом, по-моему, достаточно успешным. Тем более что, как я вижу, за время жизни в Америке доктор Ласкин усовершенствовал свою антираковую диету, да еще и обогатил ее экзотическими растениями. А мне он советовал самые обыденные продукты. Поэтому мой вариант диеты подходит для людей скромного достатка и живущих там, где нет супермаркетов.

Неприятности со здоровьем обрушились на меня совершенно неожиданно: в 1996 году у меня было выявлено онкологическое заболевание яичников. Мне пришлось пройти и через операцию, и через химиотерапию. Именно тогда я и познакомилась с доктором Ласкиным: он работал химиотерапевтом в одном из московских онкологических диспансеров. До сих пор помню его слова: «Хотите продлить себе жизнь — переходите на низкобелковую диету». «Что значит — низкобелковую?» — спросила я. «А это значит, что вы должны потреблять в день такое количество белка, которое не превышает 0,52 г, умноженные на ваш вес». Вес мой тогда составлял 64 кг, и получалось, что я должна была в день потреблять не больше 35 г белка. А ведь белок в том или ином количестве находится почти во всех продуктах.

Совет доктора Ласкина

Хотите продлить себе жизнь — переходите на низкобелковую диету.

Я поняла, что мне предстоит решить трудную задачу по составлению своего меню. «Шпаргалка», которой меня тогда снабдил доктор Ласкин, хранится у меня до сих пор. Вот что в ней написано: «Количество белков в 100 г продуктов: мясо, бобы, сыр — 30 г; птица, рыба, творог — 15 г; крупа

(гречка, геркулес) — 10 г; хлеб, макароны — 8 г; молоко, кефир — 5 г; яйца — 8 г; овощи, фрукты — 1 г. Можно ежедневно потреблять: 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки меда, очень полезно есть свеклу, тыкву, красный болгарский перец. Картофель ограничивать — не больше двух картофелин в неделю. Минимум сладкого, соленого, жирного».

Пришла я с этими рекомендациями домой и крепко задумалась. Чем же мне теперь питаться? Однако после раздумий составила примерное меню, которое потом немного совершенствовалась, но по сути оно никогда с тех пор не менялось. Не очень, конечно, все это вкусно, иногда ужасно хочется чего-нибудь запрещенного, но ведь главное не в этом. Главное (тьфу-тьфу-тьфу), что регулярные обследования не выявляют у меня ничего тревожного. Помимо этого приятным сюрпризом явилось и то, что я очень быстро избавилась от лишнего веса, как-то вся подобралась, постройнела, стала ощущать себя легкой и помолодевшей, а был мне тогда 61 год.

Итак, мое меню. Перед завтраком натошак я выпиваю стакан свежавыжатого сока — либо смешанного (морковь + тыква + яблоко), либо грейпфрутового. На завтрак съедаю кашу (чередую то гречневую, то геркулесовую), завершаю завтрак зеленым чаем с медом (в чай люблю добавлять мяту и другие травы, кожуру яблока, цедру цитрусовых).

Гречневую кашу готовлю следующим образом: 2 ст. ложки крупы заливаю кипятком и даю настояться полчаса, чтобы ядрышки разбухли, затем довожу до кипения — и каша готова. Заправляю оливковым маслом. Гречневую кашу ем вприкуску с крохотным кусочком сыра.

Геркулес готовлю приблизительно так же: 2 ст. ложки обычного геркулеса + 1 ст. ложку отрубей заливаю теплой водой, настаиваю те же полчаса, но не кипячу. Перед едой добавляю в кашу размоченные изюм и курагу (нарезанную).

Обед у меня состоит из трех блюд (супы, кстати, я никогда для себя не готовлю): из овощного салата, зеленого салата и горячего блюда (один день — из птицы или рыбы, другой — из овощей: отварного картофеля, или цветной капусты, или капусты брокколи).

Овощной салат готовлю из натертых полуотварной свеклы и сырой моркови, измельченных репчатого лука и яблока, а также квашеной капусты (приблизительно в равных пропорциях), все заправляю оливковым маслом.

Зеленый салат готовлю из свежих огурцов, помидоров, листьев салата (зимой — китайского, летом — обычного, с грядки), красного перца, зеленого лука, петрушки, укропа, чеснока. Соотношение составляющих произвольное, по вкусу, но в целом где-то в равных, частях, кроме чеснока, которого беру 2 зубчика. Заправляю этот салат также оливковым маслом.

Рыбу на горячее готовлю так. Маленький кусочек (60—70 г) слегка размороженного филе (предпочитаю морского окуня) нарезаю на маленькие кубики и кладу на сковородку с небольшим количеством растительного масла. Сверху посыпаю крупно нарезанным репчатым луком и добавляю немного воды. Закрываю крышкой и томлю на небольшом огне. Когда вода выпарится, блюдо готово. Курицу готовлю совсем просто — отвариваю.

Цветную капусту и капусту брокколи на горячее готовлю так же, как рыбу, то есть томлю на сковороде с луком. И какое бы блюдо я ни готовила, никогда ничего не солю.

Заканчиваю обед, как и завтрак, зеленым чаем.

На **ужин** я ем всегда одно и то же: маленькую упаковку простого биоогурта без каких-либо добавок, немного обезжиренного творога, сыра твердых сортов и пью зеленый **чай**. Такой ужин помогает насытить организм кальцием, необходимым при моем заболевании для профилактики остеопороза.

Между этими тремя приемами пищи делаю **перекусы**: могу съесть немного грецких орехов и обязательно ем фрукты — в основном яблоки, киви, мандарины, хурму, летом на даче много ягод. Летом, кстати, я никогда не готовлю на обед овощной салат, ограничиваюсь зеленым, просто порцию делаю побольше. Не пью летом, когда живу на даче, и соки. Считаю, что ягоды и зелень с грядки с лихвой восполняют и сок, и овощной салат.

За последние годы я, конечно, много читала всякой литературы по оздоровлению, разговаривала с разными людьми

ми, которые решали такие же задачи, как и я, поэтому диета, когда-то составленная мной по рекомендациям доктора Ласкина, немного корректировалась, хотя от ее принципов я никогда не отступала.

Как вы, наверное, смогли уже заметить, я совсем не ем мясо, бобовые (хотя, как я прочитала в вашем журнале, теперь Ласкин их разрешает), сметану, майонез, сливочное масло, не пью молоко и сливки, не ем никаких макаронных изделий, варенья, вообще ничего сладкого, кроме фруктов, сухофруктов и меда, очень ограничиваю хлеб, но все же потребляю белый — только из муки грубого помола. Не ем, по совету доктора Ласкина, и белокочанную капусту, кроме квашеной, которую он в небольших количествах, наоборот, рекомендовал, но только собственной закваски.

Стараюсь выпивать в день до 2 литров воды. Но много выпить сразу не могу — у меня больное сердце и начинается тахикардия. Поэтому пью воду часто, но понемногу, причем обязательно пью немного воды перед едой. Что касается спиртного, то еще доктор Ласкин советовал выпивать по бокалу сухого красного вина в день. Но я, если и пью его, то только, как говорится, по праздникам.

В последние годы я стала делать некоторые послабления в своей диете. Например, иногда могу утром вместо чая выпить желудевый кофе с цикорием. Люблю побаловать себя несладким крекером (сухим печеньем). Могу на завтрак вместо каши иногда съесть немного красной малосоленой рыбы или кусочек копченой скумбрии, чтобы организм получал полезные ненасыщенные жирные кислоты.

Девять лет назад, после операции и химиотерапии, я столкнулась еще с одной серьезной проблемой — низким гемоглобином и пониженными лейкоцитами в крови. Для повышения лейкоцитов мне посоветовали рецепт питья из чечевицы, который мне очень помог. 1 ст. ложку чечевицы нужно перемолоть в кофемолке, высыпать в стакан воды, размешать и дать крупным частичкам осесть. Взвесь выпить в течение дня. Для увеличения гемоглобина я использовала другой, по-моему, довольно старый рецепт. В четыре антоновских яблока воткнуть штук 30 гвоздей (можно даже

ржавых) и оставить на ночь. Утром гвозди вынуть, а яблоки запечь и съесть в течение дня.

Улучшение состава крови имеет, как известно, большое значение для иммунитета, а людям, которые столкнулись с онкологией, нужно очень внимательно относиться к своему иммунитету и всячески его укреплять. Поэтому по совету другого врача — фитотерапевта В.Ю. Филимонова я постоянно принимаю укрепляющие защитные силы организма растительные препараты, чередуя их каждую неделю. Одну неделю — «Иммунал», препарат из эхинацеи (1 раз в день 20 капель), другую — экстракт родиолы розовой (также 1 раз в день 20 капель).

Помимо растительных препаратов для повышения иммунитета принимаю ежедневно контрастный душ, чередуя умеренно горячую воду с умеренно холодной, потому что резкая смена неблагоприятна при моем заболевании. Люблю ходить по дну ванны с холодной водой. И обязательно много гуляю на свежем воздухе — в любую погоду. Ну и последнее, что я считаю очень важным для борьбы с любым заболеванием, — это положительный эмоциональный настрой. Кстати, даже тогда, в том печальном 1996 году, я не впала в транс, а методично выполняла все, что мне рекомендовали и что я считала разумным. Но помогли мне сохранить присутствие духа, конечно, мои близкие — муж и **дочь»**.

Просьба к тем, кто прочитает эту книгу и возьмет на вооружение диету доктора Ласкина — идет ли речь об онкологическом заболевании или вы используете диету для профилактики атеросклероза. Напишите, как сказалась на вашем состоянии диета, какие компоненты питания вы из нее выбрали и от чего отказались. Такие письма у нас уже есть, но хочется, чтобы их было больше. Это поможет всем: и вам, и доктору Ласкину, и нам, издателям книги, чтобы впоследствии дополнить ее новыми фактами.

Владимир **ДОБКИН**

**АНТИРАКОВАЯ
ДИЕТА**
доктора
Ласкина:
продолжение темы



Диета... Это слово в последнее время так примелькалось, что мы забыли его первоначальный смысл — на греческом, откуда его происхождение (diáita), оно обозначает широкое понятие — образ жизни. А примелькалось потому, что все чаще диету связывают с массой тела человека, а еще проще — с избавлением от лишних килограммов.

То, о чем мы вам расскажем, имеет особое предназначение, поскольку речь пойдет не просто об образе жизни, но о самой жизни и избавлении от болезни, с которой ученые всего мира ведут борьбу уже не одно десятилетие.

Это уже вторая публикация в альманахе «ФиС: Золотая Библиотека Здоровья» об антираковой методике доктора Ласкина. Ознакомившись с ней, вы получите ответы на вопросы, возникшие в ходе применения диеты после прочтения первой публикации, узнаете о новых рекомендациях и дополнительных эффектах этого оздоровительного метода, а также поймете, как эту целебную диету применять, поскольку в нее включены (кратко) и главные положения из первой публикации.

Каждый год на планете заболевают раком более 5 млн. человек. Не многим из них удается выжить: универсального средства исцеления пока никто предложить не может. Что у нас есть в наличии на сегодняшний день? Лучевая и химиотерапия. И еще нож хирурга. Случаются удачи, но хирургическая операция вызывает стресс и дальнейшее угнетение иммунной системы; лучевая терапия — инактивацию (нарушение функции) гена p53 в здоровых клетках, расположенных рядом с опухолевым узлом. А это означает, что они могут превратиться в мутантные. Да и химиотерапия вызывает инактивацию гена p53 в здоровых клетках.

Мы ни в коем случае не отрицаем эти методики исцеления, они проверены временем и порой продлевают жизнь даже на годы. Однако поиск новых методик продолжается. И мы продолжим рассказ об одной из них. При первом знакомстве с ней тут же возникает мысль: это так просто, а потому этого быть не может. Но ведь написано в Библии: мы будем лечиться тем, что лежит у нас под ногами. А это средство действительно соответствует библейскому образу, поскольку не создано в лабораториях, а произрастает на полях.

Однако все кажется простым только на первый взгляд, и мы не случайно упомянули ген p53 уже в первом абзаце. Генетики установили, что 50—60 процентов всех видов рака и 20 его разновидностей зависят от нарушения функции гена p53 17-й хромосомной пары.

Но что нам дает это знание — ну есть такой ген, а что дальше? Дело в том, что этот ген отвечает за работу ДНК (полимер, являющийся генетическим материалом всех клеток) клетки, ее физиологическое существование, и, если в ДНК происходят какие-то нарушения, то ген p53 их исправляет. Он также взаимодействует еще с сотней других генов, являясь как бы дирижером этого сложного оркестра.

Но все это остается всего лишь теорией, если не знать, каким образом и какими средствами можно воздействовать на этот самый ген p53. Такое средство сегодня известно — это флавоноид кверцетин. И если ген мутировал или перестал действовать в результате перерождения клеток, кверцетин восстанавливает ее разрушенную функцию и не позволяет перерожденной больной клетке получать необходимые для ее жизни ферменты, главный из которых — тиразинкиназа. В этом случае больная клетка живет только отпущенный ей срок — 4 недели, затем погибает, а с ней и рак.

ОТ АМИНОКИСЛОТ К КВЕРЦЕТИНУ

В первой публикации мы довольно подробно рассказали о враче-онкологе Вульфе Ласкине, а потому для тех, кому она в руки не попала, расскажем кратко, каким образом практикующему врачу, заведующему одним из московских онкодиспансеров пришла в голову идея создания лечебной диеты для больных раком.

Ласкин искал продукт растительного происхождения, богатый аминокислотами. Напомним, что к тому времени флавоноид кверцетин уже был известен науке, а вот существование гена p53 и его функции — нет. А потому этот поиск больше походил на наитие, но, оказалось, доктор не ошибся, когда в качестве искомого продукта избрал гречку: именно гречка богата различными аминокислотами — до 80%. Уже позже станет известно, что гречка богата и наличием кверцетина.

Итак, доктор Ласкин стал лечить больных раком гречневой кашей. При этом чаще всего брал тех, кому уже не помогла ни рентгенотерапия, ни «химия». Приведу два примера. Больная С, 34 года. Рак левой молочной железы III стадии. К Ласкину обратилась после радикальной мастэктомии (удаление железы) и рентгенотерапии. Прошла курс химиотерапии, а затем 3 года выдерживала 100-процентную злаковую диету. Исключила из рациона соль (только 0,5 г в день), сахар, животные белки. Обследовалась в течение 16 лет: метастазы не появились. Больная М., 38 лет, рак правой молочной железы IV стадии, метастазы в легкое. Переведена на

100-процентную злаковую диету. Уже через 3 месяца при контрольном обследовании метастазы в легких не были выявлены.

Вот рецепт диеты, которую Ласкин назвал «строгой».

• **Три раза в день свежеприготовленная кашка из стакана гречки. В нее можно добавить 1—2 ложки растительного масла. Доктор предпочитает оливковое холодного давления.**

• **В день выпивать примерно 8 стаканов чистой воды или наполовину разбавлять ее соками.**

Сразу оговоримся: низкобелковую диету Ласкин начал применять в России, затем уехал к сыну в США, но и там продолжал работать, изучая труды американских ученых, работающих в том же направлении. В результате он создал «недельное меню», которое мы приведем ниже.

Почему он сделал такой, казалось бы, крутой поворот? Зачем так расширил меню, включив в него почти три десятка продуктов? Чем руководствовался?

Исключительно практикой и собственным опытом. Умея убеждать больных людей, Ласкин тем не менее признается, что из 100 пациентов соглашались приступить к диете 5—7 человек! А ведь речь зачастую шла не просто о здоровье, а о жизни. К тому же 5—6 недель питаться одной гречкой — здесь действительно нужно быть стойким.

Но вернемся к гену p53. В клетке он находится в двух состояниях: в латентном, то есть спокойном, и в возбужденном, активном.

Вот его функции в состоянии спокойствия:

- распознавание и исправление ошибок, возникающих в ходе репликации — сложном процессе в организации внутренней структуры ядра клетки;
- если ошибок много, p53 вызывает остановку размножения аномальных клеток либо их гибель.

В активном состоянии p53 подавляет:

- чрезмерную активность клеточного деления;
- кодирует белок, от которого зависит апоптоз (гибель большой клетки);
- останавливает цикл клеточной жизни в любой фазе деления клетки;
- останавливает миграцию клеток (метастазирование).

Сегодня науке известно, что рак развивается в результате трансформации нормальных генов в гены злокачественные под влиянием различных токсических продуктов или встраивания в ДНК клетки онковируса, не вызывающего при этом гибель клетки. Доктор Ласкин разработал методику, сосредоточив акцент на рациональном питании. В его основе природные, богатые витаминами и микроэлементами продукты.

Итак, для успешной борьбы с раковым заболеванием нужен комплекс витаминов и биологических соединений. Назовем некоторые из них: коэнзим Q10 (при приеме наступает регрессия опухоли рака молочной железы в начальных стадиях, при увеличении дозы реагирует и в запущенных случаях); селен (антиоксидант, вместе с витамином Е является защитником иммунной системы); калий, магний, натрий (необходимы для нормальной функции иммунной системы, но при злоупотреблении натрием в виде столовой соли повышается риск заполучить раковое заболевание); катехины (подавляют размножение дифференцированных раковых клеток). А еще витамины А, D, Е, К, В6, В12 — и каждый со своей целебной направленностью. Мы привели только часть из длинного списка ингредиентов с одной целью: Ласкин заменяет их природными веществами. О гречке мы говорили и еще к ней не раз вернемся. Но вот один пример: каротин, кверцетин, катехин, витамин А, витамин С можно (и нужно!) заменить одним природным растением — шиповником майским (коричным, *rosa majanlis Herrm*).

Теперь, когда мы знаем всё (или почти всё) о свойствах некоторых витаминов и минералов, предложим недельное меню рационального питания доктора Ласкина.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПО ЛАСКИНУ

За 30 минут до завтрака

Каша из 1 ст. ложки муки шиповника.

Способ приготовления: 100 г плодов шиповника размолоть в кофемолке до состояния тонкой муки, просеять. Непросеянные остатки растереть в ступке и смешать с основной мукой. Взять 1 ст. ложку полученной смеси, развести холод-

ной кипяченой водой до консистенции жидкой каши. Прибавить в кашу 1 десертную **ложку** цветочного меда.

Есть медленно

Завтрак (понедельник, среда, суббота)

Свежесваренная гречневая каша с отрубями и оливковым маслом.

Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Способ приготовления каши: 0,5 стакана крупы залить двумя стаканами воды, варить 20—25 минут. На 13—17-й минуте прибавить одну ложку пшеничных отрубей. После варки прибавить 2 ст. ложки оливкового масла. Желательно холодного давления.

Завтрак (вторник, четверг)

Овсяная каша из крупы или хлопьев с отрубями и оливковым маслом.

Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Завтрак (пятница, воскресенье)

Каша из коричневого риса с отрубями и оливковым маслом. Зеленый чай с изюмом (вместо сахара), 50 г хлеба из муки грубого помола.

Второй завтрак (понедельник, четверг)

Черника.

Второй завтрак (вторник, пятница)

Виноград (с косточками).

Второй завтрак (среда, суббота, воскресенье)

Ананас.

За 30 минут до обеда

Каша из муки шиповника с цветочным медом, как до завтрака.

Обед (понедельник, четверг)

Суп: чашка бобов, нарезать 1 головку лука, 2 стебля сельдерея, 3 моркови, добавить 2 ст. ложки оливкового масла и 4 стакана воды. Варить 30 минут.

Второе блюдо: рыба лосось.

Способ приготовления. Взять 100—150 г рыбы, 2 стебля спаргауса (другое название — спаржа), 2 небольших помидора, 4—5 грибов шиитаки (есть данные, что такими же свойствами обладает белый гриб), 5 виноградин без косточек,

3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 зубчик чеснока, укроп, свежий зеленый перец. Готовить в глубокой сковороде на медленном огне 15 минут.

Обед (вторник, пятница)

Суп: 0,7 стакана чечевицы, 4 стакана воды, нарезать 1 головку лука, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, добавить 2 стебля петрушки, 2 стебля укропа, чабрец, 1 веточку полыни. Варить 30 минут.

Второе блюдо: цыплята (желательно не инкубаторские) с имбирем и луком.

Способ приготовления. Взять 200 г цыпленка без кожи, нарезать 2 большие луковицы и 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку белого вина, 1 ч. ложку свежего имбиря, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложку натертой корки апельсина, чашку винограда без косточек. Нарезанные кусочки цыпленка залить холодной водой на сковороде, варить 3 минуты. Затем положить лук, растительное масло и жарить до светло-коричневого цвета. Добавить смесь имбиря, белого вина, сока апельсина, натертой корки апельсина. Готовить 3—5 минут. Выложить все на блюдо и украсить виноградом.

Обед (среда, суббота, воскресенье)

Суп: нарезать 1 головку лука, 3—5 стеблей спаргагуса, 3—5 зубчиков чеснока, 2—3 кусочка корней лопуха, 100 г грибов шиитаки, морковь, сельдерея, 1 свеклу, 100 г белокачанной капусты. Варить 30 минут.

На второе — любые вегетарианские блюда.

Хлеб — 150—200 г из муки грубого помола.

На третье — любые натуральные соки, свежеприготовленные, без сахара, 200—250 мл.

Ужин (ежедневно)

Любое вегетарианское блюдо, орехи миндальные, бразильские, арахис. Зеленый чай с изюмом.

Ко второму блюду во все дни недели следует готовить салаты из любых сырых овощей, добавляя 4—5 веточек укропа с семенами, нарезанный лук (зеленый и репчатый), чеснок, 3—5 веточек петрушки, 2—3 веточки мяты, немного морской капусты, 1 ст. ложку оливкового масла.

Тушеные овощи для вегетарианских дней: свекла средних размеров, 2 моркови, 100 г брокколи, 100 г брюссельс-

кой капусты, 100 г цветной капусты, 1 стручковый перец, 1 ст. ложка оливкового масла. Овощи нарезать и тушить 30 минут.

Соотношение количества употребляемых овощей к количеству рыбы или цыпленка должно быть 3:1.

Важно, чтобы вы поняли главный принцип диеты: у вас нет аспарагуса (он же спаржа) — обойдетесь без него. Любите морковь — положите не одну, а полторы. Но не заменяйте ее картошкой, в ней большое количество крахмала. Это углевод, обладающий высокоэнергетическим потенциалом. А поскольку современный человек такое количество энергии не расходует, избытки крахмала превращаются в жир. И как следствие — атеросклероз, общее ожирение, сахарный диабет. Ласкин советует: если вам сложно отказаться от привычки к картофелю — сведите его к умеренному потреблению до двух раз в неделю.

В диете отсутствует сахар. Ласкин заменяет его изюмом, курагой, которые к тому же содержат много калия, необходимого для правильной работы мышцы сердца.

Впрочем, все это общеизвестно, как и то, что современный человек съедает в течение дня количество соли как минимум в 10 раз больше нормы. А у нас хлеб солят от души и в 100— 150 г его как раз и помещена ваша суточная норма.

ДОКТОР ЛАСКИН ОТВЕЧАЕТ ЧИТАТЕЛЯМ И ДОПОЛНЯЕТ СВОЮ ДИЕТУ

Разумеется, точно мы не знаем, сколько наших читателей использовали диету Ласкина как для профилактики, так и для лечения онкологических заболеваний, но, безусловно, это сотни, а может, и тысячи людей. А поэтому расскажем, как редакция журнала «Физкультура и спорт» вела работу с читателями, какие у них возникали (и возникают до сих пор) вопросы к автору диеты, как мы помогали людям в конкретных ситуациях, которых случалось множество. Всего предвидеть невозможно, однако вполне вероятно, что подобные вопросы могут возникнуть и у тех, кто узнал о диете доктора Ласкина впервые.

Рак многолик, у него множество локализаций, от кожи до печени, а при метастазировании трудно предугадать, где он совет свое зловещее гнездо. Да и люди, болеющие этим недугом, разумеется, разные. И проблемы их выглядят по-разному: одни усвоили, что все беды в организме человека происходят от сбоя в иммунной системе, от ее ослабления, и стараются организовать свою жизнь предельно рационально и прежде всего питаться таким образом, чтобы употреблять витамины, микроэлементы и биологические соединения, противодействующие опухолевому процессу (мы уже рассказали о витаминах С, А, D, Е, К и продуктах, их содержащих). А другие... Другие звонят, советуются, и в конце разговора, откуда-то с далекого края нашей страны, слышишь безутешное: «Хотим попробовать эту диету, нам терять нечего, врачи от нас отказались».

Мы еще с первых публикаций отмечали: диета доктора Ласкина заинтересовала нас по трем причинам. Первое, есть примеры полного излечения (о них мы рассказывали). Второе, эта диета никоим образом не навредит, а ее использование может сочетаться и с медикаментозной практикой, и химиотерапией, и облучением. И третье, это восстановление сосудистой системы, а значит, возможность избежать атеросклероза и всех его последствий — инфарктов и инсультов. Ведь давно уже никто не оспаривает тот факт, что самыми эффективными и безвредными являются лекарственные формы природного происхождения.

Так прочему мы продолжаем возвращаться к антираковой диете доктора Ласкина? Потому, что у читателей возникают все новые и новые вопросы. Простые и сложные; скажем честно, на некоторые у авторов диеты ответа пока нет. А еще потому, что Вульф Абрамович продолжает работать: читает, исследует, сопоставляет свой опыт с работами американских и других специалистов.

Вот и в своем недавнем к нам послании из США он пишет, что много работал над изучением эффективности применения витамина D3. Витамин D3 является гормоном, который блокирует рецепторы размножающихся клеток при лейкемии, миеломе, раке молочной железы, раке предстательной железы и раке толстого кишечника. Доза — 2 мг в день. Ласкин считает, что с вышеупомянутыми локализациями опухолей следует

вводить в диету витамин D3 в виде готовых лекарственных форм (гранулы) или использовать в пищу печень рыб, богатую этим витамином. Тогда эффективность лечения больных с этими локализациями опухолей возрастет на порядок.

Таким образом, конкретно витамин D3

- восстанавливает физиологическую коммуникацию клеток, способствует дифференцировке молодых клеток;
- предупреждает размножение раковых клеток — пролиферацию;
- предупреждает метастазирование.

А вот вопросы, те самые, простые и сложные.

Многие читатели спрашивают: **можно ли к гречке добавлять овощи и фрукты?** Речь идет, скорее всего, о строгой диете, когда человек питается исключительно гречкой плюс пьет жидкости в виде воды, соков, полусоков и т. д. В недельном меню, как мы видели, присутствуют и фрукты, и овощи — как в сыром виде, так и в тушеном. Ответ и прост, и сложен — все зависит от состояния человека. При строгой диете идет, по наблюдениям Ласкина, более интенсивное накопление кверцетина, и если вы больны, а не только заботитесь о профилактике и укреплении иммунной системы, пользуйтесь строгой диетой в течение 6—7 недель. А затем обязательно покажитесь своему врачу. В других случаях — к вашим услугам весь недельный набор или комбинируйте: 2 раза в неделю — строгая диета, в остальные дни — основное меню.

Вот еще типичный вопрос. **Женщина из Подмосквья использует строгую диету, но 8 стаканов воды для нее оказалось многовато. Можно ли меньше?**

Напомним, потребление 2 литров воды — это обычная норма для человеческого организма. У одних питание гречкой может вызвать повышенную жажду, у других — наоборот. Важно не переусердствовать, не пить воду декаллитрами, разнообразить потребляемые жидкости чаями, соками, полусоками.

Письмо из Приморского края: **у ребенка саркома ножки, ему 5 лет. Как приучить ребенка в таком возрасте питаться одной гречкой?** Мы проконсультировались с соавтором В. Ласкина Александром Владимировичем Балюрой, кандидатом медицинских наук. К сожалению, ни у Вульфа Абрамовича, ни у Александра Владимировича нет опыта работы с детьми

такого возраста. И дело здесь не просто в гречке — растущему организму требуется не только растительный белок, но и многое другое. Однако вот что предлагает Ласкин.

— В принципе кверцетин, содержащийся в гречке, способен блокировать раковые клетки любой локализации — будь то рак молочной железы или простаты, все дело в том, как далеко зашел процесс развития опухоли. Но ведь были и есть примеры, когда и IV стадия — не приговор. Знаю, что многие последователи моей диеты делали следующее: чтобы приучить ребенка к гречке, мололи ее до состояния муки и делали совсем уж жиденькую кашу. Ребенок, о котором беспокоится бабушка Галина Ивановна из Приморского края, уже не младенец, может есть обычную кашку, если его убедить ненасильственными методами: лаской и своим примером. И еще: если саркома в закрытом виде, можно делать компресс из настоя хрена, подбирая такую концентрацию, чтобы не случилось ожога. Если саркома в открытом виде, можно тереть хрен в непосредственной близости от пораженного места — и пары хрена свое дело должны сделать.

ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ РАСШИРЯЕТ СПЕКТР ДИЕТЫ

Вот еще одна любопытная вещь: теперь уже читатели добавляют факты, свидетельствующие о дополнительных эффектах диетического питания по Ласкину. Женщина средних лет (это ее собственное определение) из Белоруссии пользовалась диетой всего три недели (она, слава Богу, здорова, а гречкой питалась для профилактики, что мы и рекомендовали много раз) и за это время значительно **сбавила в весе**, чего не могла добиться многие годы. Такие же сигналы мы получили еще от двух читателей, и хотя для статистики данных маловато, но что-то в этом есть. Подумайте, если у вас проблема с лишним весом — это именно тот случай, когда в одной тарелке окажется минимум две пользы — похудеете (возможно!) и очистите сосуды.

Впрочем, особого секрета здесь нет: в среднем человек потребляет 2500 килокалорий, а в «строгой диете» Ласкина их всего 1400, вот вам и весь «секрет».

Еще одну подсказку мы получили от все той же Галины Ивановны из Приморья. Оказалось, проблема не только у внука, но и у нее самой: Галина Ивановна страдала кардиосклерозом, есть осложнения с печенью, а в результате избышек воды в организме. Чтобы помочь родному маленькому человечку, решила попробовать гречневую диету на себе. К ее удивлению, уже через несколько дней стала избавляться от излишков воды в организме такими темпами, что не поверила своим глазам. Вот поэтому Галина Ивановна просит нас написать о ее опыте: вполне возможно, что он, этот опыт, поможет людям, страдающим так называемой **водянкой**.

Рассказал об этом Вульф Абрамовичу, а он с такими заболеваниями не сталкивался, ведь он онколог, а не кардиолог и имел дело с совершенно другими больными. Хотя, разумеется, все «отклонения» в ту или другую сторону его интересуют.

Несколько любопытных вопросов от нашей читательницы из Воронежа Ольги Нестеровой.

— Является ли данная диета универсальным средством или какие-то виды заболевания поддаются лечению ею лучше или хуже других (имеется статистика на этот счет)?

В практике Ласкина есть лечение разных локализаций рака — это и молочная железа, и предстательная, и толстый кишечник, легкие, печень. Статистики, к сожалению, нет, есть отдельные примеры излечения, в том числе и на поздних стадиях развития болезни.

И все-таки выделим рак молочной железы. Эта локализация рака чаще встречалась в практике Ласкина. Да и в мире количество заболеваний раком молочной железы за четверть века выросло в четыре раза!

Вот что по этому поводу говорит Ласкин.

Причины возникновения рака молочной железы известны, и во многих случаях возможно предотвратить тяжелый недуг. Они различны в зависимости от возраста больной. У женщин пожилых причина чаще всего кроется в переедании. Женщины после окончания детородной функции, имеющие вес выше нормы (норма — это рост минус сто), болеют значительно чаще своих сверстниц, имеющих нормальный вес.

Рак молочной железы у молодых зависит от нескольких причин:

- поздние первые роды, особенно если возраст за 30 лет;
- первый ребенок — девочка;
- вес ребенка при рождении больше 4 килограммов;
- кормление ребенка грудью больше 10—12 месяцев;
- наступление очередной беременности при кормлении ребенка грудью;
- ушибы молочной железы.

Все перечисленные моменты в жизни женщины влияют на гормональный фон. При вышеперечисленных условиях гормональный фон у женщин выше нормального, то есть увеличивается количество гормонов яичников — эстрогенов и прогестерона, которые играют большую роль в развитии рака молочной железы.

Еще вопрос от Ольги Нестеровой.

— Есть ли данные о том, как влияет на процесс развития рака дегидрохверцетин, широко сейчас рекламируемый? Возможен ли (и желателен ли) его прием на фоне диеты?

Известно, что еще в 50-х годах прошлого века проходили исследования по изучению терапевтического эффекта от воздействия антиоксидантов, и в частности дегидрохверцетина (ДКВ), на жизнеустойчивость и здоровье человека. Было установлено, что ДКВ был отнесен к Р-витаминам, которые обеспечивают жизнедеятельность человека и отвечают за сопротивляемость живых организмов к различным патологиям и вирусным заболеваниям.

Возможно, мы узнали бы о целебных свойствах дегидрохверцетина значительно раньше, но все попытки вырабатывать природные антиоксиданты из эвкалипта, винограда, японской сакуры и даже лепестков роз не позволяли создать продукт в промышленных объемах. Да и сама технология извлечения ДКВ из этих растений была слишком сложна, а потому и обходилась дорого.

Проблему решили российские исследователи, избравшие в качестве сырья для изготовления дегидрохверцетина корни и комлевую часть даурской лиственницы, произрастающей на Дальнем Востоке: это и высокое качество, и значительное сокращение стоимости.

Итак, что представляет собой ДКВ, каковы его свойства и может ли он быть включен в диету доктора Ласкина?

— антиоксидант (природное вещество, замедляющее или предотвращающее окисление органических соединений), это капилляроукрепляющее, капилляропротекторное средство.

В фармакологии его рекомендуют для комплексного лечения авитаминоза, ишемической болезни сердца, атеросклероза. В России его выпускают под маркой «Капилар». Он оказывает положительное влияние на функциональное состояние печени, способствует восстановлению дренажной функции бронхов и биомеханики дыхания, улучшает работу сердца. Может входить в состав фитоконцентратов, предназначенных для профилактики и лечения сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта, предстательной железы, почек и мочевого пузыря, а также сердечно-сосудистых заболеваний.

Как утверждают производители дегидрохверцетина, у него широкий спектр действия: он регулирует метаболические процессы и может применяться в комплексной терапии различных заболеваний, поскольку оказывает положительное влияние на функциональное состояние практически всех внутренних органов человека. ДКВ может использоваться для профилактики и лечения опухолевых заболеваний (!), хронических воспалительных процессов вирусной и бактериальной природы.

Как видим, действие ДКВ мало отличается от кверцетина, хотя опухолевые заболевания названы в его аннотации как-то вскользь. Ласкин считает, что включить ДКВ в состав его диеты можно, не повредит. Только вот не окажется ли это «маслом масляным»? И еще: дегидрохверцетин выпускается в таблетках, а мы помним, что фармакологическая промышленность США и кверцетин выпускает в таблетках, однако, по утверждениям американских же врачей, усваиваются они организмом не очень хорошо.

Возможно, у ДКВ большое будущее. К примеру, американский физик и химик нобелевский лауреат Лайнус Полинг считал, что системное профилактическое введение дегидрохверцетина в продукты питания (например, в напитки) в пределах минимальных доз 0,0001—0,00001% на вес тела в течение одного года позволит продлить жизнь **нормального человека** на 20—25 лет!

Почему бы не попробовать? Только вот кого считать человеком нормальным? Надо полагать, практически здорового?

Еще вопрос: **можно ли сочетать диету с лечением травами, такими, как календула, чистотел?** Можно, поскольку они богаты флавоноидами, блокирующими пораженные клетки. В заявке на патент В. Ласкина есть несколько сборов трав, они многокомпонентные, и один пример мы в дальнейшем приведем.

ЧТО м о ж н о и ЧЕГО НЕЛЬЗЯ

Об этом страшно даже задуматься, но факт есть факт: в нашем организме ежедневно образуется до 80 миллионов раковых клеток! Отчего же нас всех поголовно не поражает это страшное заболевание? Срабатывает иммунная защита, которая и успевает уничтожить мутантные клетки. Вывод напрашивается сам собой: здоровая иммунная система защитит не только от простуды, но и от этого страшного заболевания — рака, поражающего миллионы, казалось бы, здоровых людей.

Отметим, что с вопросами о диете Ласкина все больше и больше обращаются читатели, здоровье которых ни у них самих, ни у врачей беспокойства не вызывает. Вопросы, в общем, сводятся к одному: **поможет ли система питания, разработанная Ласкиным, уберечься от рака?**

Напомню, что свое недельное меню доктор Ласкин разрабатывал, уже находясь в США, где над подобными диетами работают многие ученые, в том числе и Джон Бойк (John Voik), автор монографии «Натуральные компоненты в терапии рака», опубликованной еще в 2001 году.

У Бойка питание состоит из 36 компонентов, у Ласкина — из 26, доступных в России. Кстати, там же, в Штатах, Ласкин получил еще одно подтверждение, что гречка содержит 8 процентов кверцетина, хотя американцы, мы уже это отмечали, как продукт питания ее не жалуют, а вот для производства витаминов она у них является одним из популярных источников.

Так поможет ли питание по Ласкину предотвратить заболевание раком? Поможет, и опять-таки, как мы неоднократно упоминали, такое питание предотвратит развитие атеросклероза, а значит, и его тяжелые последствия — инфаркт, инсульт.

Но вернемся к читателям, которые пользуются диетой. Возможно, их наблюдения пригодится и вам.

Получили большое и эмоциональное письмо Нины Кузиной, врача-рефлексотерапевта из Томска. Так вот, Нина Васильевна, в частности, упоминает о своей подруге Людмиле. Ей за 50, но уровень холестерина в крови у нее равнялся цифре 13. Кто не в курсе, это выше предела более чем в три раза. И вот после всего лишь месяца питания гречкой уровень холестерина снизился до 6! Это результат, могу утверждать со знанием дела (сам страдаю его избытком), который не снился потребителям самых современных химических препаратов (а их сейчас много, и попутно со снижением холестерина они губят печень). Пример Людмилы подвигнул и доктора Кузину питаться гречкой раз в день, потом два, а теперь она уже готова и к трехразовому приему каши в течение четырех недель.

Вот еще одно письмо — от Елены Татарской, она просит проконсультироваться с доктором Ласкиным по поводу ее хорошей знакомой, которую зовут Нина. Живут они в небольшом поселке, а в клинику, где занимаются онкологией, Нина попала только через месяц после обращения. И там ей сказали, что заболевание зашло слишком далеко, а потому в больницу ее не приняли. Семья — дочка, муж — обратилась к целителям, и те вроде бы взялись помочь. Но тут вмешалась подруга, приведу ее письмо полностью.

«Я вернулась из отпуска и узнала, что Нине отказали в лечении. Нашла журналы «ФиС» со статьями доктора Ласкина, и мы начали применять его методы лечения настойками хрена и гречкой. Проблема заключалась в том, что Нина уже практически ничего не ела и не могла даже пить. Ее мучили постоянные тошнота и рвота, даже после приема воды. Первая клизмочка из хрена вызвала жжение, а последующие были безболезненны, всего сделали уже 10 процедур. Нина начала понемногу есть и гречневую кашу с добавлением небольшого количества оливкового масла. Вчера она выпила два сырых яйца. Первое яйцо (это было в обед) организм принял нормально, и Нина сказала: «Мне так стало хорошо!», но второе яйцо вечером вызвало тошноту и рвоту. Нина стала пить больше воды, и иногда это не сопровождается рвотой.

Увидев, в каком состоянии Нина, у меня непроизвольно появилось желание сделать ей массаж стоп. Ноги и руки у нее были ледяные, но после небольшого массажа тепло пошло по спине и рукам, и Нина сразу уснула. Второй массаж вызвал боль в области печени со стороны спины, поэтому я стала делать легкий массаж через день, остерегаясь, чтобы не нанести вред. Кроме того, врач выписал Нине капельницы, и теперь знакомая медсестра приходит к ней домой и ставит глюкозу, а дочь делает уколы с витаминами.

В результате за две неполных недели у Нины нормализовался сон, ночью и днем она спит 7—8 часов (ранее практически не спала); стали теплыми руки и ноги, носки и грелка уже не нужны; порозовело лицо, появляется хорошее настроение, пропадает замкнутость; как я уже говорила ранее, стал появляться аппетит, почти не прибегает к обезболивающим уколам. Рвота уменьшилась, но рвотная масса если ранее была желтой, теперь стала темной, почти черной. Сохраняется одутловатость живота (месяц назад производили откачку жидкости).

Нина не теряет надежды, она делает небольшую зарядку лежа, с помощью родных ежедневно принимает контрастный душ, выполняет одно из упражнений джин шин джитсу — поочередное зажатие пальцев руки в ладони, которое вызывает ощущение теплоты, растекающейся по телу.

Обращаюсь к вам за помощью. Мы хотели бы получить консультацию доктора Ласкина и других специалистов, причем в кратчайшие сроки, так как счет идет не на месяцы, каждый день дорог.

Можно ли делать клизмочки с хреном более 15 раз?

Можно ли применять болиголов? Нина, по словам ее мужа, пробовала принимать настойку этого растения, но это вызвало у нее боль. Или боль в данном случае является нормальной реакцией?

Можно ли применять другие травы? Нина принимает по ложке настойки грушанки круглолистной, которую я привожу из Иркутской области.

Можно ли делать круговой массаж живота (легкий)?

С уважением, Елена Татарская».

Привожу письмо Елены Татарской по двум причинам — моральной и прагматической. Это прекрасно, что у Нины есть такая подруга, которая пришла на помощь человеку, от

которого отказались врачи (историй об отказах мы за последнее время слышали десятки), а вторая причина — здесь есть вопросы, которые задают многие из тех, кто не просто познакомился с диетой Ласкина, но применяет ее в экстремальных ситуациях. А здесь она именно такова — сверхэкстремальная!

Мы связались с соавтором диеты Александром Балюрой. Кстати, он сейчас вплотную занят тем, чтобы упростить использование целебных свойств хрена, а точнее — пероксидазы, в нем содержащейся, она активирует макрофаги, разрушающие раковые клетки. Так вот, Балюра экспериментирует с заточением хрена в запаянную пробирку, где сохранится и жидкость, и дух, если можно так выразиться. Ведь в таких мегаполисах, как Москва, к примеру, найти корень хрена — проблема, если нет за городом участка, а если и есть, то он там редко у кого произрастает, а бабулек, торговавших у метро, городские власти давно ликвидировали.

Вот что говорит А. Балюра: «В такой тяжелой ситуации, как с подругой автора письма, можно продолжать делать клизмы из настойки хрена и дальше. Можно уменьшить количество жидкости до 5 мл (это всего-навсего столовая ложка раствора). При условии грамотной подготовки: мелкая терка, разведение холодной кипяченой водой, отстаивание в холодильнике в течение 10—12 часов».

Это есть и в первой публикации. О болиголове мы тоже говорили: он ядовит и, не дай Бог, произойдет передозировка — в этом случае мы никогда не узнаем, отчего произошла катастрофа. О массаже: можно делать, говорит Балюра, тем более что вы уже поняли: он облегчает состояние и даже улучшает настроение.

Теперь о травах вообще и грушанке круглолистной в частности. Вот что о ней известно в специальной литературе: грушанка популярна в народной медицине как средство, «благоприятно влияющее на состояние почек. Помогает при воспалительных и мочекаменных болезнях». И еще: «применяется при различных женских заболеваниях воспалительного характера — миомах, цистите и т. д.». Продается, кстати, под маркой «Байкальский чай». Еще известно, что грушанка используется при туберкулезе, хронических запорах, твердых опухолях, опухолях губ и молочной железы. Наконец-

то, однако количество локализаций весьма, как видите, ограничено.

Что же грушанка содержит при такой универсальности? Арбутин, гидрохинон, витамин С, комиферол, кверцетин (!). Вот мы и пришли к тому, с чего начали: и здесь есть кверцетин, но в каком количестве, тогда как мы знаем, что больше всего его в гречневой крупе? Значит ли это, что диету можно дополнять до бесконечности? Нет и еще раз нет.

В своей обширной заявке на получение патента Ласкин отмечал распространение в последнее время фитокомплексов и отваров для лечения онкологических больных, он приводит один для примера.

«Наиболее интересным представляется универсальное средство, обладающее противоопухолевым действием, обеспечивающее нормализацию кислотно-щелочного баланса организма, содержащее траву спорыша (горца птичьего), траву крапивы двудомной, траву хвоща полевого, корни алтея, корни барбариса, траву чернобыльника, траву пустырника пятилопастного, корни валерианы, траву медуницы, корни пырея ползучего, семена ярутки полевой, белый гриб, мумиё, желчь медвежьей, корни копеечника забытого, семена тмина обыкновенного, цветки липы, листья брусники, траву вербены лекарственной, траву боровой матки (ортилии однобокой), траву сныти обыкновенной, семена аниса обыкновенного, траву барвинка розового, лапчатку гусиную (все растение), корни дягиля лекарственного, траву льянки обыкновенной, корни сабельника болотного, корни заманихи высокой, почки березы, шишки хмеля обыкновенного, траву буквицы лекарственной, траву ортосифона (почечный чай), цветки софоры японской, траву чистотела большого, цветки первоцвета весеннего, листья и корни ежевики сизой, листья грушанки круглолистной, траву репешка обыкновенного, траву белозора болотного, траву астрагала шерстистоцветкового, семена укропа огородного, траву эфедры, корни солодки голой при соответствующем соотношении компонентов» (патент Российской Федерации № 2180232, МПК7 А 61 К 35/78, 2001 г.).

Если я не ошибся при подсчете, здесь 44 компонента! Как собрать такую армаду? Возможно, это под силу только самому автору патента. А еще хотелось бы знать содержание,

свойство, действие каждой из трав, да хорошо бы удостовериться, что они были собраны в экологически чистых местах, да и точно знать дозировку, разумеется.

Этот сбор взят Ласкиным из публикаций патентного бюро и в заявке доктор приводит его только как пример для сравнения с простотой применения гречневой диеты, где основным компонентом является флавоноид кверцетин.

Применение таких фитокомплексов — отдельная история, у нее свои преимущества: мягкость воздействия на организм, многосторонность, незначительные побочные эффекты или их отсутствие. Так обычно пишут в рекомендациях. Разумеется, если сравнивать эти средства с воздействием на организм всего того, что производится с помощью химии.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ДИЕТЫ ЛАСКИНА

Мы уже рассказали, что, применяя диету Ласкина, наши читатели обнаружили, скажем так, дополнительные эффекты. Диета помогает избавиться от лишнего веса, справиться с кардиологическими отеками, снизить уровень холестерина в крови и т. д. Но кроме этого Вульф Ласкин имеет личный опыт борьбы с другими заболеваниями. Например, с подагрой.

Побуждают нас к рассказу два обстоятельства: во-первых, письмо с просьбой о помощи, во-вторых, мы знали о том, что Ласкин многие годы с этой подагрой борется, и, оказывается, в этой борьбе участвует все та же гречка, а нам уже известно, что гречневая диета часто оказывает довольно быстрое эффективное воздействие на организм. Так, к примеру, Надежде Н., актрисе (83 года), страдающей диабетом, всего за две недели диета помогла **нормализовать давление**: зашкаливало за 200, а сейчас 140/70, чему она не нарадуется. На что еще способна гречка, трудно догадаться.

Надо отдать должное грекам — они умели находить слова, чтобы образно определить характер заболевания. Подагра в переводе означает «капкан для ног». Причем этот капкан действует неожиданно, а боли случаются нестерпимые. Но

прихватить этот капкан может не только ноги, в чем и заключается все коварство этой болезни. Молодой человек из Вологды, ведущий активный образ жизни — футбол, каратэ, охота, рыбалка (отметим: особенно увлекается зимней), любит лес и все делает своими руками, даже дом в деревне строит, — делится своей бедой. Кажется, всегда чувствовал себя нормально, ну, разве давление иногда поднимется до 140/90, а все-таки чаще не выше 125/80, а тут внезапно почувствовал боль в стопах, обратился к медикам и после рентгенографии получил обескураживающий диагноз — подагра плюснефаланговых суставов! Здоровому человеку, да еще и спортсмену, трудно даже поверить в такой диагноз. Однако исследования крови на мочевую кислоту сомнений не оставили. Врачи прописали аллопуринол и категорически запретили и охоту, и рыбалку, и баню. Разумеется, и алкоголь. Заканчивает молодой человек письмо обращением к Вульффу Ласкину. «Так ли уж все безнадежно? Я готов на любые ограничения, но без активного образа жизни не вижу в ней никакой радости. А таблетки принимать не хочу из-за огромного количества побочных эффектов. Посоветуйте, что мне делать. А.И. Валуженич».

Мы передали содержание письма Вульффу Абрамовичу, памятуя, что он лично знаком с этим заболеванием, поскольку боролся с ним долго и упорно — больше 35 лет. Ласкин, как всегда, откликнулся незамедлительно, прислав несколько своих неопубликованных статей, написанных в разное время. Попытаемся изложить их суть, чтобы было ясно и нашему читателю из Вологды, и другим, кто знает о болезни понаслышке, но не ведает о ее проявлениях и коварстве: она трудно диагностируется.

Первый серьезный приступ подагры Вульф Абрамович испытал на 36-м году жизни. Зима, мороз за 20 градусов, свадьба родственника в гостинице «Минск», долгая прогулка по Тверской. После веселья заснул под утро. А через несколько часов проснулся от нестерпимых болей в стопах: было впечатление, будто ноги схвачены капканом и их медленно обжигают огнем, даже прикосновение простыни вызывало нестерпимую боль. В поликлинике ему поставили сразу несколько диагнозов, включая артрит (но только не подагру), и заковали обе ноги в гипс. На этот раз обошлось.

Только через пять лет, благодаря своему учителю из Ка-луги Василию Карнаухову, он узнал, что это подагра и ее симптомы проявлялись у него уже в раннем, детсадовском возрасте, когда у него часто, как он жаловался матери, «мле-ли ноги». Диагноз поставил практикующий врач, сделав то, чего не смогли профессора трех московских мединститутгов, куда он неоднократно обращался.

Это многоликая болезнь, вот как она начинается и проте-кает.

Белок, поступающий в организм с продуктами питания, ферментами органов пищеварения, расщепляется до конечно-го продукта — кристаллов солей мочевой кислоты. Это строи-тельный материал, из которого с помощью сложного фермен-та идет синтез всех необходимых белков для организма.

Возникает вопрос: сколько и каких белков необходимо организму для удовлетворения его потребностей?

Научные сотрудники отдела белка Всемирной организа-ции здравоохранения (ВОЗ) (г. Женева) еще в 70-х годах про-шлого столетия установили эту норму для населения, прожи-вающего в средних широтах нашей планеты, в возрасте старше 35 лет, которые употребляют помимо продуктов, содержащих белок, также овощи и фрукты. Эта суточная норма в среднем составляет для мужчины 42—45 г, для женщины 36—38 г.

Фермент, участвующий в синтезе белка, генетически за-программирован, получить его в искусственных условиях до настоящего времени науке не удалось.

Запомните перечень основных продуктов, содержащих белок:

— мясные, бобовые, сыр — 40 г (данные на 100 г про-дуктов);

— орехи — 20 г;

— птица, рыба, творог — 15 г;

— крупа гречневая — 12,5 г;

— остальные крупы — 10 г; — яйцо, 1 ШТ. — 8 г;

— хлебулочные изделия — 6 г;

— молоко, кефир — 5 г;

— овощи и фрукты — меньше 1 г.

Норм ВОЗ, заметим, никто практически не придержива-ется. Доктор Ласкин в свое время был частым гостем в Ин-

статуте питания в Москве, так даже институт рекомендовал потреблять белка в два раза больше этой нормы.

Может, именно из-за переедания в Америке не могут сократить заболеваемость и смертность населения от атеросклероза (в США ежегодно заболевают 1200 тысяч человек) и инфаркта миокарда (1 миллион ежегодно заболевают, из них 500 тысяч умирают в первые два часа в машине «скорой помощи»). В США сахарным диабетом болеет каждый пятый взрослый, раком предстательной железы заболевают каждый год 300 тысяч человек, раком молочной железы — 180 тысяч, раком толстого кишечника — 124 тысячи.

Трудно не есть, когда есть что есть. А если задуматься? А если все-таки начать считать?

Ласкин получил подагру в наследство от родителей, а усугубил, как он считает, куриными бульонами в детстве, ибо вырос в семье, где не только не слышали о количестве рекомендуемого белка, но и о самом белке, как таковом.

Что происходит с белком, который поступает в организм сверх положенной нормы, и что происходит с белком, который расщепляется до кристаллов мочевой кислоты в процессе жизнедеятельности?

Концентрация кристаллов солей мочевой кислоты в крови колеблется в пределах 3,5—7 мг на 100 мл, все кристаллы, что выше этой нормы (а они образуются в первую очередь при переедании продуктов, содержащих белок), покидают внутреннюю среду и переходят в межтканевую ткань (то есть рыхлую, волокнистую соединительную ткань), для которой они являются инородным телом.

Любое место в организме может быть межтканевой тканью, куда из русла крови эвакуируются кристаллы мочевой кислоты. А вот излюбленным являются мелкие суставы, синовиальная жидкость, суставные сумки, сухожилия нижних и верхних конечностей. Попав в межтканевую ткань, кристаллы становятся инородным телом, и начинается острое воспаление, сопровождающееся гиперемией, отеком, болью.

Острое воспаление предусмотрено организмом как реакция на образование секвестра — гнойного нарыва, который должен вскрыться через кожные покровы и вывести кристаллы мочевой кислоты наружу.

Но так бывает редко, чаще всего секвестр не достигает наружных покровов и формируется в толще сустава. Острое воспаление переходит в хроническое, и формируется деформация суставов.

Когда межзубочной тканью является *десна* — формируется пародонтоз; *стенка пищевода* — эзофагит с нарушением проходимости пищевода, с постановкой ложного диагноза рак; *стенка толстого кишечника* — хронический колит (иногда — язвенный); *ткани позвоночника* — радикулит; *ткань зрительного нерва* — инфаркт зрительного нерва; *роговицы глаза* — блефарит с нарушением остроты зрения; *ткань слезных каналов* — глаукома; *ткань почек* — нефрозо-нефрит, так называемое сморщивание почки, и вторичная гипертония; *ткань органов дыхания* — от ринита, трахеита, бронхита до пневмонии.

Настолько многолика эта подагра!

Лечение всех перечисленных заболеваний у узких специалистов самыми современными медикаментами дает кратковременный эффект, так как является лечением лишь симптоматическим, не устраняющим первопричины — избытка мочевой кислоты. Тот же аллопуринол, рекомендованный Валюженичу, расщепляет молекулу белка только наполовину, и тем самым расщепление молекулы не доходит до конечного продукта — солей мочевой кислоты.

Подобными медикаментами Ласкин пользовался 35 лет из своих 75. Эффект от лечения был временный.

Подагра — приговор?

Нет, если относиться к этому сложному заболеванию серьезно. Уже понятно, что диагностирование подагры — сложное дело. Даже анализ крови на мочевую кислоту, если его сделать на пике приступа, может оказаться в норме, поскольку все кристаллы могут уйти в зону воспаления. Но если диагноз поставлен и уточнен, врач и больной должны четко знать ответ на один вопрос: почему природа выводит избытки солей мочевой кислоты из кровяного русла? Ответ прост: чтобы в организме были бы запасы такого строительного материала, как гликоген. А его **требуется** организму 40—45 г в сутки, и он его заберет оттуда, куда положил про запас.

Вот что предпринимает доктор Ласкин, заболев гриппом (и сразу же возникает рецидив подагры), осложненным отеком всех дыхательных путей. Попав в госпиталь, настаивает

на внутривенном вливании физиологического раствора. Уже на втором литре капельницы отек начинает купироваться. С первого дня заболевания уходит на 100-процентное голодание (10 дней) и столько же восстанавливается на соках, полу-соках и вареных овощах. Вообще-то голод нужно продолжать до тех пор, пока не восстановятся утраченные функции: когда ноги освобождаются от свинцовых подушек в стопах, когда проходят боли в спине, когда хочется разогнуть, выпрямить годами согнутую спину, когда ничего не болит, когда забываешь про необходимость принимать таблетки, когда перестаешь измерять артериальное давление, когда начинаешь радоваться жизни.

Все эти ощущения появляются на 8—9-м дне голода. Когда проходит отек, Ласкин принимает сухую парную баню (не больше 15 минут) и с потом теряет больше литра жидкости. Если после этого съесть клубнику с черникой (граммов 300) и овощи, то еще не склерозированные кристаллы мочевой кислоты, более-менее свободно лежащие в межточной ткани, выйдут из организма через потовую систему.

И еще одно заболевание, о котором мы не упоминали: гречкой можно вылечить **хронический панкреатит** (воспаление поджелудочной железы). Ласкин вылечил одной гречневой кашей москвичку Антонину Н., избавив от страшных болей в животе и ежедневного вызова «скорой помощи». Для этого понадобилось всего десять дней строгой диеты.

Несомненно, что доктор Ласкин, пользуясь низкобелковой диетой, живет в добром здравии уже много лет. Болезнь стала периодически возвращаться, когда ему перевалило за семьдесят. Но он справляется. Нашему читателю из Вологды всего 40, в роду вроде бы никто подагрой не страдал. Вполне возможно, что низкобелковая диета поможет ему восстановить здоровье.

И еще: биологическое соединение бромелайн, входящее в состав *ананаса*, растворяет кристаллы мочевой кислоты. *Черника* снабжает организм всеми антиоксидантами, которые очищают организм от ядов. А если вы переели белка, *кверцетин* удержит в кровяном русле кристаллы мочевой кислоты, и они не станут откладываться так интенсивно.

В общем, опять гречка! И все остальное, что содержит кверцетин.

А ЕЩЕ ПЛЮС АЛОЭ

Как же все-таки случается, что человек, вроде бы ведущий здоровый, ну хотя бы размеренный, образ жизни, знающий о раке только понаслышке, вдруг узнает (*или*, скорее, узнают его родные и близкие), что страдает он, скажем, не колитом, не язвой, а тяжким заболеванием, от которого спасения вроде бы нет? А ведь все дело в том, что произошел сбой в иммунной системе, потому и возникла эта болезнь. Миллионы, миллиарды людей она обошла, а 9—10 миллионов заболели! Это мировая статистика за последние два года. И еще: только от рака молочной железы ежегодно умирают 600 тысяч женщин, а ведь локализаций рака больше двух десятков. Страшная статистика.

Конечно, наука работает, существуют способы диагностики и лечения онкологических заболеваний, уже вроде бы есть вакцина, предупреждающая заболевание рака матки, и даже известна ее стоимость — около 300 евро. Есть вакцина и против меланомы (опухолей на коже). Против других локализаций онкологии такие вакцины еще, увы, не изобретены.

И вот появился практикующий врач, проработавший в онкологии свыше 35 лет и утверждающий, что рак можно победить не вакциной, а диетой, основу которой составляет кверцетин. А точнее, продукты питания, в которых он содержится. Звучит фантастично, но это так: еда победит смерть!

Представляю, какое изумление вызывали опыты Ласкина с безнадежными больными двадцать лет назад, когда еще мало кто знал о флавоноиде под названием кверцетин, не ведали о гене p53 и о том, что этот самый кверцетин способен заместить пораженную клетку, остановить процесс развития опухоли. И все это может сделать гречневая крупа, нехитрым способом превращенная в кашу!

Но сегодня-то о кверцетине знают все, его выпускают в форме таблеток, о его действии написаны пуды специальной литературы. Но эти пуды изучают люди ученые, до практиков они доходят, увы, редко. А люди болеют, люди ищут. Вот почему и приходится повторяться и повторяться. Поднимая эту важную тему, я, конечно, не предполагал, что в течение целого года мне придется отвечать на телефонные звон-

ки и письма, 5—6 обращений в день, иногда и много больше, звонят со всех концов нашей страны, а еще из Украины, Белоруссии, Литвы, Латвии, Казахстана, Германии, США. Я понимаю: мало прочитать, люди хотят лично убедиться, что все изложенное на бумаге поможет не вообще кому-то, а им лично, в их чаще всего не простом случае (о том, что это еще и профилактика, предупреждение возможного заболевания, мы, как правило, задумываемся редко или не думаем вообще).

Вот очередной телефонный звонок. Любовь Петровна, откуда-то из Прибалтики, просидела на гречневой диете 6 недель. Я уже предвижу вопрос — «Что мне делать дальше?» И он прозвучал именно в такой форме. У этой женщины рак молочной железы, IV стадия, и я знаю, что ей скажет Ласкин: для заболевания в такой стадии 6 недель недостаточно, здесь потребуются усилия сроком от 3 до 6 месяцев, а при нормальном течении процесса, может, и дольше (знаю человека, сидящего на диете больше года, чувствует себя нормально и останавливаться не собирается). Разумеется, интересуюсь, консультировалась ли она с врачами, что показывают анализы? Консультировалась, болезнь в такой стадии, когда врачи уже поставили на ней крест.

Повторюсь, что делал уже не раз: во-первых, как утверждает доктор Ласкин, диета помогает (и часто) даже в самых критических случаях, во-вторых, она не может повредить, что в первую очередь и привлекло к ней наше внимание. Наблюдались случаи, когда процесс удавалось остановить и при раке III стадии, и при наличии метастазов. А вопрос «Что делать?» звучит по-прежнему. К тому же люди реже делятся своим опытом в тех случаях, когда диета оказывает на их здоровье благотворное действие. Это тоже понятно.

Но вот женщина из Донецкой области беспокоится о своем отце. Они живут в разных городах Украины, и дочь дает советы отцу и его семье, видимо, по телефону. У отца поражены желудок и печень, но после питания гречкой и микроклизм из настоящего хрена печень уменьшилась до нормального размера. Но оказалось, что процесс переместился еще и в легкое, и теперь он регулярно дышит парами натертого хрена. Случай, как вы понимаете, чрезвычайно тяжелый, однако семья пожилого человека продолжает бороться.

Дочь так и говорит: «Мы сделаем все, чтобы продлить ему жизнь».

Многие спрашивают, **что делать, если им назначают химиотерапию, как быть в этом случае с диетой?** Ни Ласкин, ни его соавтор Балюра не рискнут предложить отказаться от «химии», не зная точного диагноза. Однако считают, что диета окажет пользу в перерывах между сеансами «химии», что наблюдалось неоднократно.

Ирине Н. из украинского Харькова (10 сеансов химиотерапии за 3 года, готовится к 11-му) врачи советуют есть мясо и сало, настаивая на усиленном питании. Не будем спорить и с ними, просто это не имеет ничего общего с растительной низкобелковой диетой, предложенной Ласкиным. Хотя полезность сала общеизвестна, и я совершенно случайно точно знаю, что кремлевские диетологи рекомендовали членам Политбюро кусочек сала на черном хлебе в составе утреннего завтрака. Но не людям с онкологическими заболеваниями.

Говорим с читателями честно и откровенно: эта диета, к сожалению, не панацея и не волшебство, она не может, как мне кажется, исцелить человека, когда его судьбу решают не месяцы, а недели и даже дни. Мы приводили большое письмо Елены Гагарской, которая пыталась с помощью диеты Ласкина спасти свою подругу. К тому времени, когда женщина пришла на помощь подруге, та уже не могла не только есть, но и пить. Верой в благополучный исход Лена вернула подруге и аппетит, и настроение. И продлила на короткий срок жизнь, избавив от мучительных болей. Но, увы, было уже поздно, чуда не произошло.

Несколько вопросов «технологического характера». Читатель М. из Тулы спрашивает, **почему хрен для введения через клизму надо настаивать и держать в холодильнике 12 часов? Есть ли минимум и максимум?** Объясняем: 10—12 часов — это время доказано лабораторным путем. Натереть нужно всего 1 ст. ложку хрена, но не делать впрок, каждый раз он должен быть свежего изготовления.

Один из читателей сетует, что **после 12 часов настойка становится слишком холодной, и спрашивает, нельзя ли ее разбавить теплой водичкой?** Отвечаем: нельзя, какая же это будет концентрация? Просто подержите после холодильника



настоянку некоторое время при комнатной температуре, и она станет приемлемой для применения.

Еще о хрене. Пока известно, что он хорошо влияет на печень, даже когда она поражена метастазами. В других случаях Ласкин использовать клизмы не рекомендует.

А вот дышать натиремым хреном можно и нужно при заболевании не только легких, но и бронхов, горла, носа, то есть всей области носоглотки. Для этого достаточно проводить процедуру два раза в день по 2—3 минуты, пока из глаз не потекут слезы. Напомню, что таким способом можно ликвидировать и менее тяжелые недуги — грипп, простуду, насморк.

Мы уже достаточно много говорили о причинах возникновения рака, об этапах его развития и факторах, способных их предупредить. Ласкин свел это в таблицу, которая поможет вам наглядно увидеть все семь этапов развития болезни, что и как на этих этапах следует использовать. Вот эта таблица.

Этапы развития рака и факторы, его предупреждающие

Этапы развития рака	Факторы, предупреждающие развитие рака	Продукты питания, содержащие вещества, предупреждающие рак
1-й этап Нарушение генетической стабильности	Генетическую стабильность восстанавливают витамины С, Е, флавоноиды генестеин, апигинин, лютеолин, кверцетин	Овощи и фрукты: аспарагус, красный перец, кабачки, брокколи, лук, чеснок, томаты, цитрусовые, черная смородина, малина, шиповник, оливковое масло, зеленые листья овощей, гречневая крупа
2-й этап Ошибочное поведение генов	Нормальное поведение генов восстанавливают витамины С, Е, EGCG, куркума, кверцетин	Гречневая крупа, овощи, фрукты, зеленый чай, куркума, шиповник, брокколи
3-й этап Передача ошибочного сигнала соседней клетке	Предотвращают передачу ошибочного сигнала флавоноиды, EGCG, эмодин, омега-3, селен	Овощи, фрукты, зеленый чай, гречневая крупа, шиповник, алоэ, рыбий жир (глубоководных рыб)
4-й этап Нарушение частоты деления клетки	Для восстановления нормальной частоты деления клетки необходимы мелатонин, EGCG, витамин D3	Мелатонин, зеленый чай, гречневая крупа, шиповник, рыба лосось, желток яиц
5-й этап Строительство новых сосудов для питания растущей опухоли	Предупреждают строительство новых сосудов куркума, кверцетин, селен, витамин Е	Куркума, овощи, фрукты, растительное масло, гречневая крупа, шиповник
6-й этап Прорастание и метастазирование	Остановить процесс могут эмодин, кверцетин, селен, витамин Е	Алоэ, овощи, фрукты, растительное масло, гречневая крупа, шиповник
7-й этап Иммунная депрессия	Иммунитет восстанавливают астрагалус, лентинус, едодес, глутатион, селен, витамины С, Е, мелатонин, бромелайн	Астрагалус, грибы шитаки, овощи, фрукты, оливковое масло, мелатонин, сок ананаса, гречневая крупа, шиповник

Мне кажется, в таком виде система представляется нагляднее, поскольку понимаешь, почему выбран для диеты тот или иной продукт, понятнее станет и ежедневное меню, предлагаемое Ласкиным, куда входят и рыба, и курица, и многое другое.

Одно дополнение (не последнее, надеюсь) Ласкин внес в диету, руководствуясь результатами исследований американских диетологов: зеленый чай должен присутствовать на всех семи этапах, другими словами, включайте его в свой ежедневный рацион, наряду с чистой водой, соками, полусоками.

К сожалению, в Москву Ласкин приезжает редко. Во всяком случае, реже, чем хотелось бы тем, кто добивается с ним личной встречи.

За год, что мы не виделись, много чего случилось: Вульф Абрамович потерял жену, с которой прожил более полувека (она тоже врач, вместе учились в мединституте), и, кажется, сдал физически, ему труднее стало ходить, сказывается подагра, с которой он борется всю жизнь. А вот духом он по-прежнему крепок, он оптимист и неисправимый максималист. Даже в машине, заметив, что водитель курит, он тут же прочитает ему лекцию о вреде табака и подскажет, как от этой привычки избавиться.

Я вспоминаю его рассказ об американской трагедии 11 сентября 2001 года. Тогда над центром Нью-Йорка несколько часов стояло облако пыли, в которой был и асбест, одно из самых канцерогенных веществ, и тысячи людей, находившихся на улице, его наглotalись. Ласкин предложил властям штата принять профилактические меры — это могла бы быть легко изготавливаемая «мука жизни» — действенное профилактическое средство (помните состав: гречка, чечевица, шиповник). Никто его призывам не внял. Он написал письмо восходящей на политическом небосклоне звезде — Хилари Клинтон, жене бывшего президента. Ответа не получил. Оказывается, нет пророка не только в своем, но и в чужом отечестве. И только пять лет спустя в Америке заговорили об угрозе раковых заболеваний, вызванных этим самым асбестовым облаком. Это прозвучало, в частности, в американском фильме «9.11», показанном по нашему телевидению.

Ласкин между тем свою «муку жизни» **дополнил новыми компонентами: в ее состав следует ввести алоэ и разводить не водой, а зеленым чаем.**

Подчеркиваю, это не лечение, а профилактика, предупреждение заболевания. Это особенно необходимо тем, кто работает на вредных производствах или проживает в экологически неблагоприятных регионах. И, разумеется, если в семье это заболевание является наследственным. Кстати, такие читатели к нам обращались не однажды.

Вернемся к характеристике трех компонентов, составляющих «муку жизни», чтобы стало понятно, отчего она является профилактическим антираковым средством, способствует укреплению иммунитета, а если вы сделаете ее частью своего ежедневного рационального питания не время от времени, а ежедневно, на годы, так она и продлит на годы вашу жизнь. Ласкин, как и многие американские специалисты, считает эти компоненты активным геронтологическим средством.

Итак, **гречиха молотая** укрепляет кровеносные сосуды, увеличивает мышечную силу, выносливость, умственную работоспособность, эффективна при ишемической болезни. Способна реабилитировать атеросклеротические отложения, повышает потенцию.

Белок чечевицы стимулирует сердечную деятельность, улучшает функции печени и очистительный метаболизм почек.

Мука шиповника восстанавливает кроветворные органы, ускоряет срастание костей, нормализует секреторную деятельность желудка, активизирует функцию печени и почек без раздражения почечного эпителия.

Некоторые специалисты, проверившие действие этой смеси, рекомендуют «муку жизни» не только для профилактики онкологии, но и для стабилизации сахара у диабетиков, при гепатите, для заживления язв желудочно-кишечного тракта, при сильной простуде или большой потере крови.

Напомним, что 2 ст. ложки муки следует развести малым количеством холодной кипяченой воды и полученную кашичу съесть за 15—20 минут до еды. Поскольку позже мы узнали и о целебной силе зеленого чая, то воду можно заменить именно чаем. А еще предлагаем в эту кашичу добавить 200—250 мл

зеленого чая, размешать и выпить. Поскольку кашка не очень вкусная, кому-то употребление в жидкой форме понравится больше. И уточняем: при нормальной кислотности желудочного сока — за 15—20 минут до еды, а при пониженной — за 30—40 минут.

Теперь об алоэ. Сейчас свойствами этого растения интересуются многие ученые. Дело в том, что алоэ содержит эмодин, который относится к группе нефлавоноидных фенольных компонентов. Эмодин в ежедневной дозе 3,3 грамма подавляет онкоген рака молочной железы, способствует дифференцировке клеток, подавляет ферменты, участвующие в канцерогенезе. И вот что еще любопытно: эмодин по химическому составу относится к классу антраквинонов, к тому самому классу, к которому принадлежат и химиопрепараты метаксантрон и доксорубин. Те, кто был подвергнут «химии», должны это знать.

Ни в коем случае не отрицая химиотерапию (у меня нет для этого ни достаточных знаний, ни оснований), хочу только обратить внимание на состав алоэ. Ласкин, в очередной приезд в Москву, привез не только кверцетин в таблетках, но и алоэ в желатиновых капсулах, весьма удобное для приема внутрь. Поскольку говорят, что в наших аптеках теперь есть все, я обошел с десяток по дороге на работу и обнаружил емкость с соком алоэ (50 мл), но это, естественно, настойка, здесь 20% спирта, а 80% — алоэ. Можно, конечно, использовать и эту смесь, но лучше выращивать растение дома и, сняв верхнюю пленку с листа алоэ, просто выскрести с него сочную мякоть чайной ложкой. Кстати, так поступают и американцы, только многие из них имеют возможность использовать живые широколистные растения, произрастающие в их Калифорнии и соседней Мексике. Можно и самим изготавливать сок и пить его в свежем виде.

Разумеется, в инструкции к отечественному препарату о применении сока алоэ нет упоминания ни об эмодине, ни о способности алоэ подавлять раковые клетки, есть только рекомендация применять сок для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, появления аппетита и прибавки в весе. Все это интересно, но свидетельствует о том, что хорошие вести о лечебных свойствах знакомых с детства растений доходят до нас весьма и весьма медленно.

И еще о химиотерапии. Американский исследователь Мате Ридль в монографии «Геном» пишет следующее: «Если врач убежден, что причиной развития рака является инактивация супрессора (подавителя) гена p53, он обязан сказать больному, что в этом случае химия бесполезна». Вульф Ласкин считает (а может, мечтает), что вся медицина должна и обязана переходить на генный уровень, а не топтаться на задворках 70-х годов прошлого века.

Это пока мечта. А мечтать, как известно, не вредно.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Не помню, кто первым из читателей назвал Вульфа Абрамовича «гречневым доктором». Потом и другие это повторяли в многочисленных разговорах, подчеркивая приверженность Ласкина к этому продукту. Но дело ведь не в гречке, а в кверцетине, который в ней содержится, а потому по количественному содержанию этого флавоноида Вульфа Абрамовича можно именовать и шиповниковым, и яблочным по мере убывания количества кверцетина в растительных продуктах. Но в таком случае японского врача-диетолога Озаву следует именовать «рисовым доктором» — он одним из первых обнаружил и использовал для лечения больных раком кверцетин, содержащийся в коричневом рисе. Кстати, что есть рис коричневый? Нешлифованный, природный, дикий рис. Один из наших консультантов высказал предположение, что наибольшее содержание кверцетина, возможно, находится именно в оболочках, а не в ядре риса, а может, и гречки.

Мы уже не раз говорили: антираковая диета, увы, не панацея. Верну читателей к началу этой публикации: «Генетики установили, что 50—60 процентов всех заболеваний раком и 20 его разновидностей зависят от нарушения (инактивации) функции гена p53 17-й хромосомной пары». Если это так, то почти половина заболевших этим ужасным недугом имеют шанс на выздоровление. Повторюсь: только половина. Увы.

Вот звонок из Германии, из города Эссена. У Леонида Журавского (я о нем уже упоминал, когда мы писали о клиз-

мах с настоем хрена, были у него некоторые проблемы с их применением) тяжелое заболевание, печень уже поражена метастазами. Понятно, в таких случаях говоришь предельно осторожно, ведь можно ожидать чего угодно. И вдруг слышу: «Рост метастазов остановился, будете говорить или увидите доктора Ласкина, передайте ему мою искреннюю благодарность. А вам спасибо за ваши публикации».

Господи, а мне-то за что? Делаю свое профессиональное дело, стараюсь изложить точно и в подробностях, что слышу и узнаю от Ласкина, Балюры и других специалистов. Понимаю, что остановить процесс — это еще полдела, а то и меньше. Но, с другой стороны, рак печени — почти всегда обречение на горький исход. А тут все-таки надежда. Или женщина из Калининграда, художник, опухоль молочной железы. Твердо решила применять строгую диету, опухоль пока не исчезла, но сократилась на треть или чуть больше. Судя по разговору, в отчаяние не впала, продолжает диету. Верить — это великое дело, без нее ничего не получается, ни в радости, ни тем более в беде.

И еще о вере. Вот какое письмо мы получили из Самарской области.

«Здравствуйте, уважаемая редакция! Я уже давно, а именно с 1994 года, выписываю журнал «ФиС». Журнал ваш очень интересный, много полезной информации. Но на данный момент самые заветные страницы в журнале — это те, которые рассказывают о диете доктора Ласкина. В феврале 2006 года моей младшей сестре (ей 55 лет) поставили диагноз «рак правой молочной железы». Она приняла 6 циклов химиотерапии, потом — лучевую терапию в Самаре (мы живем в Нефтегорске, это 100 км от областного центра). В операции ей отказали, выписали из больницы после лучевой и химиотерапии. Состояние неважное, организм был ослаблен, болела печень, а результатов лечения никаких. Что мы делаем? Исключили из диеты животной белок. Это мы сделали сразу, как только поставили диагноз. Приготовили порошок из шиповника, чечевицы, гречки. Сестра готовит два раза в день кашу, добавляет в нее алоэ, мед. Алоэ у нее растет дома. Ест два раза в день кашу из гречки, пьет настой шиповника. Ест овощи — свеклу, морковь, капусту, тыкву. Из фруктов — апельсины, фанаты, курагу, изюм. Варит луковый суп с сухариками. Из фав пьет

настой шалфея, календулы, ромашки, тысячелистника. Сейчас делает микроклизмы из хрена.

Но у меня вопрос к доктору Ласкину: может быть, какие-то компрессы на грудь можно прикладывать? Сейчас я считаю, что состояние моей сестры улучшилось, она поправилась на 1 кг. Может, удастся продлить моей сестре жизнь на какое-то время. Огромное вам спасибо за ваш журнал. Я написала сборник «Новые методики исцеления», включающий в себя «Антираковую диету доктора Ласкина», через почту, пока еще не получила. Буду ждать от вас ответа через журнал или по телефону.

С уважением, В.М. Ставропольцева»

- Каждый день приносит новые вести с фронта борьбы с раком. То, что это на самом деле фронт, сомнений не вызывает, тысячи лабораторий, сотни тысяч ученых ищут и обещают скорую победу. Два солидных российских издания рассказали о студенте-медики из Томска Василии Манских, представившем научным светилам Москвы свою теорию, как можно победить рак. Вот отрывок из интервью с Василием: «Науке известен ген p53, который анализирует повреждения ДНК, он и запускает механизм самоуничтожения клетки. Мне кажется, что этот ген способен как-то маркировать (обозначать) клетку с генетическим дефектом».

Василия Манских пригласили переехать в Москву, в МГУ. Будем надеяться, что молодые пойдут дальше Ласкина. А я внимательно слежу за всеми публикациями о гене p53.

Обнадеживающие известия о борьбе с раком приходят из лабораторий США и Европы. Ученые Массачусетского технологического института в лаборатории Тайлера Джекса, директора Центра раковых исследований, провели успешные опыты на мышах по активации гена p53. Даже активированный на короткое время, он быстро уничтожал опухоли, а иногда ликвидировал их полностью. Любопытно, что с разными видами рака он делает это по-разному, но всегда с одинаковым успехом. В одном случае клетки опухоли начинают совершать самоубийство, в другом стремительно стареют и прекращают делиться. И вот главное: в здоровом организме p53 эффективно контролирует рост клеток, удаляя поврежденные. Но как только он сам приходит в негодность — возникает опасность рака. Отсюда задача — найти

средство для восстановления p53, не затрагивающее здоровые клетки.

А вот ученые из Оксфорда сообщают, что обнаружили еще одну прежде неизвестную генетическую молекулу, играющую ключевую роль в росте опухолей. Ученые в Англии ищут способ воздействовать на эту молекулу, чтобы отключить ген.

Как тут не вспомнить Ласкина с его мечтой о лечении на генетическом уровне!

Западные ученые, основываясь на свойствах гена p53, обещают создать эффективное лекарство от рака в течение трех лет, где-то в 2010 году. Возможно, так это и будет: европейские государства потратят в ближайшие пять лет на научные исследования 50 миллиардов евро. Это на всю науку, а медицину они вниманием никогда не обходили. Но ведь люди болеют сегодня, им некогда ждать. В России таких больных, по последним данным, свыше 2,5 миллиона. И если бы наша диета давала эффект не в 50 процентах случаев, а, скажем, только в 10, то и тогда следует отнестись к ней внимательно. Может быть, это ваш шанс.

И последнее. Пусть и небольшая, разрозненная статистика собирается у нас в редакции журнала «Физкультура и спорт» и альманаха «ФиС: Золотая Библиотека Здоровья». А потому мы убедительно просим всех читателей этой книги: если вы обратились к гречневой диете в связи с заболеванием или для профилактики, чтобы очистить, укрепить сосуды, не считите за труд сообщить нам о результатах в любой форме: телефонным звонком, электронной почтой, письмом. Этим вы поможете тысячам ваших сограждан, которые хотят жить здоровой, полноценной жизнью.