



Международная академия методологии  
государственного управления  
МОО

«Международное общественное объединение «АНТИРАК»

МОО

**НЕОПЕРАБЕЛЬНЫЙ РАК  
СКУКОЖИЛСЯ:  
БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НЕ МЕШАЕТ  
ПОЛНОЦЕННОЙ,  
НАПОЛНЕННОЙ РАДОСТЬЮ  
ЖИЗНИ**

**Мониторинго-исследовательский:  
профилактико-превентивный подход**

**Вып. 41.**

**Том 576(618)**

**Москва - 2020**

**Научное, энциклопедическое  
многотомное издание**

**«Человек и общество»**

**которое действует с 1991 года (Москва-Киев).  
С 2016 г. –  
Интернет-Издание.**

**Основатель, научный редактор  
Комарова А.И.**

*Для государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, государственных деятелей, политиков, ученых, специалистов-практиков, преподавателей высших и иных образовательных учреждений, аспирантов, студентов ..., а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания истинно человечного общества - общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире*

**НЕОПЕРАБЕЛЬНЫЙ РАК СКУКОЖИЛСЯ:  
БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НЕ МЕШАЕТ ПОЛНОЦЕННОЙ,  
НАПОЛНЕННОЙ РАДОСТЬЮ ЖИЗНИ / Мониторинго-  
экспертные исследования: знать и победить рак.  
Вып.41. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 576(618). М., 2020.**

©Международная академия  
методологии государственного управления,  
МОО. 2020.

©Международное общественное  
объединение «АНТИРАК», МОО. 2020.

**Настоящий Том 576(618) – это очередной выпуск 618-томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созиателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.**

**Основной из принципов нашей активности:**  
**«Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут инициировать действия**  
**государственно – управленческого, политического, научного ... АВАНГАРДА общества, миллионов народных масс».**

**А.Комарова**

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



**Поскольку полное, гарантированное выздоровление заболевшего раком пока что – глобальная проблема, мы исходим из того, что необходимо как можно более раннее обнаружение его проявления и постоянный медицинско-профессионально обеспеченный его контроль, и прежде всего: результативно-деятельностное отношение самого онкозаболевшего.**

**В профилактике рака очень важна самодиагностика, т.е. внимательное отношение к собственному здоровью и к переменам самочувствия.**

**90% вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии.**

(<https://zen.yandex.ru/media/id/5da2215dfe289100b04af32b/iagoda-kotoraia-ubivaet-rakovye-kletki-5dc04eddec575b00b5343cab>).

**Поэтому наше «Международное общественное объединение «АНТИРАК» осуществляет активность в предупреждении, содействии лечению и невозврату этого монстра, поразившего человечество.**

**Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации мониторинго-экспертных исследований: профилактико-превентивного подхода, утверждения и развития принципа ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА.**

**Этот Том 576(618). Вып 41.  
одной из 50 рубрик  
«Мониторинго-экспертные  
исследования: знать и победить рак»  
Издания,  
которое действует с 1991 года  
(Москва-Киев),  
с 2016 г. – Интернет-Издание.**

На 09.12.2020. у нас более 1478 000 читателей.

**Из томов по этой проблеме опубликованы:**

<http://viperson.ru/articles/snizhenie-smertnosti-ot-onkologicheskikh-zabolevaniy-informirovaniye-naseleniya-o-probleme-i-rannyaia-diagnostika-skrining-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-40-gl> / **СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ  
ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ — ИНФОРМИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ  
О ПРОБЛЕМЕ И РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА (СКРИНИНГ) / Мониторинго-  
экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.40. / Гл. ред. Комарова А.И.  
Том 573(615). М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/onkologi-v-strane-defitsit-26-preparatov-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-39-gl-red-komarova-a-i-tom-554-596-m-2020> / **ОНКОЛОГИ: В СТРАНЕ ДЕФИЦИТ 26 ПРЕПАРАТОВ** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.39. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 554(596). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/rak-kozhi-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-38-gl-red-komarova-a-i-tom-536-578-m-2020> / **РАК КОЖИ** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.38. Гл. ред. Комарова А.И. Том 536(578). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/rak-legkih-odna-iz-samyh-bolshih-problem-dlya-onkologov-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-37-gl-red-komarova-a-i-tom-517-559-m-2020> / **РАК ЛЕГКИХ – ОДНА ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ ПРОБЛЕМ ДЛЯ ОНКОЛОГОВ** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.37. Гл. ред. Комарова А.И. Том 517(559). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/tretiy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-36-gl-red-komarova-a-i-tom-511-553-m-2020> / **ТРЕТИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ОНКОЛОГИИ И РАДИОЛОГИИ** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.36. Гл. ред. Комарова А.И. Том 511(553). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/na-1-2-mln-rublej-onkologи-i-farmatsevty-pohitili-i-pereprodali-lekarstva-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-35-gl-red-komarova-a-i-tom-501-543-m-2020> / **На 1,2 млн рублей онкологи и фармацевты похитили и перепродали лекарства** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.35. Гл. ред. Комарова А.И. Том 501(543). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/iii-forum-onkologii-i-radiologii-for-life-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-34-gl-red-komarova-a-i-tom-498-540-m-2020> / **III ФОРУМ ОНКОЛОГИИ И РАДИОЛОГИИ «FOR LIFE»** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.34. Гл. ред. Комарова А.И. Том 498(540). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/glavnyy-onkolog-minzdrava-andrey-kaprin-vystoyat-v-epidemiyu-pomoglo-sovetskoe-nasledstvo-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-33-gl-red-komarova-a-i-tom-495-537> / **Главный онколог Минздрава Андрей Каприн: «ВЫСТОЯТЬ В ЭПИДЕМИЮ ПОМОГЛО СОВЕТСКОЕ НАСЛЕДСТВО»** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.33. Гл. ред. Комарова А.И. Том 495(537). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/lep-i-onkologiya-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-32-gl-red-komarova-a-i-tom-489-531-m-2020> / **ЛЭП И ОНКОЛОГИЯ** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.32. Гл. ред. Комарова А.И. Том 489(531). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/zhizn-posle-okonchaniya-lecheniya-raka-cto-dalshe-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-31-gl-red-komarova-a-i-tom-486-528-m-2020> / **Жизнь после окончания лечения рака... что дальше?** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.31. Гл. ред. Комарова А.И. Том 486(528). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/rak-i-kantserogeny-eto-nuzhno-znat-kazhdomu-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-30-gl-red-komarova-a-i-tom-450-492-m-2020> / **Рак: причины, лечение, предотвращение заболевания** / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.30. Гл. ред. Комарова А.И. Том 450(492). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/cto-novogo-v-lechenii-onkologicheskikh-zabolevaniy-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-29-gl-red-komarova-a-i-tom-394-436-m-2020> / **Что нового в**

лечении онкологических заболеваний / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 29. Гл. ред. Комарова А.И. Том 394(436). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/reshenie-problemy-lecheniya-raka-suschestvuet-oprobovano-i-dokazano-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-28-gl-red-komarova-a-i-tom-393-435-m-2020> / Решение проблемы лечения рака существует, опробовано и доказано! / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 28. Гл. ред. Комарова А.И. Том 393(435). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/pobedit-rak-znachit-nauchitsya-s-etim-zhit-samoe-glavnoe-verit-v-sebya-i-svoi-sily-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-26-gl-red-komarova-a-i-tom-392-434> / Победить рак – значит научиться с этим жить: самое главное, верить в себя и свои силы / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 26. Гл. ред. Комарова А.И. Том 392(434). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/onkologicheskie-zabolevaniya-nauchnye-izyskaniya-i-uspehi-praktiki-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-26-gl-red-komarova-a-i-tom-391-433-m-2020> / Онкологические заболевания - научные изыскания и успехи практики / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 26. Гл. ред. Комарова А.И. Том 391(433). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/rak-golovy-i-shei-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-25-gl-red-komarova-a-i-tom-271-313-m-2020> / Рак головы и шеи / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 25. Гл. ред. Комарова А.И. Том 271(313). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/chronicheskaya-zalozhennost-nosa-yavlyaetsya-priznakom-onkologii-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-24-gl-red-komarova-a-i-tom-270-312-m-2020> / Хроническая заложенность носа является признаком онкологии / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.24. Гл. ред. Комарова А.И. Том 270(312). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/kak-ne-propustit-u-sebya-rak-spasti-svoyu-zhizn-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-22-gl-red-komarova-a-i-tom-235-277-m-2019> / Как не пропустить у себя рак – спасти свою жизнь / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.22. Гл. ред. Комарова А.И. Том 235(277). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-profilaktika-rakovyh-zabolevaniy-ch-2-brokkoli-keyl-eto-ne-ekzotika-eto-flagmany-borby-s-rakom-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-22> / Антираковое питание: профилактика раковых заболеваний. Ч.2. / Брокколи, Кейл – это не экзотика, это флагманы борьбы с раком / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.22. Гл. ред. Комарова А.И. Том 228(270). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/assignovaniya-na-meditsinu-v-rossii-budut-rasti-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-21-gl-red-komarova-a-i-tom-226-268-m-2019> / Ассигнования на медицину в России будут расти / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 21. Гл. ред. Комарова А.И. Том 226(268). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/opuhol-mozga-bolezn-umnyh-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-20-gl-red-komarova-a-i-tom-223-265-m-2019> / Опухоль мозга - болезнь умных? / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.20. Гл. ред. Комарова А.И. Том 223(265). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/my-sami-rak-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-19-gl-red-komarova-a-i-tom-222-264-m-2019> / Мы сами-рак / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.19. Гл. ред. Комарова А.И. Том 222(264). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-kak-obrazuetsya-kantserogen-ch-2-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-18-gl-red-komarova-a-i-tom-219-261-m-2019> / Антираковое питание: как образуется канцероген. Ч.2. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.18. Гл. ред. Комарова А.И. Том 219(261). М., 2019.

- <http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-profilaktika-rakovyh-zabolevaniy-ch-1-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-17-gl-red-komarova-a-i-tom-217-259-m-2019/>  
Антираковое питание: профилактика раковых заболеваний. Ч.1. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.17. Гл. ред. Комарова А.И. Том 217(259). М., 2019.
- [http://viperson.ru/articles/kak-uberech-sebya-ot-raka-onkologicheskaya-nastorozhennost-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-16-gl-red-komarova-a-i-tom-215-257-m-2019 / Как](http://viperson.ru/articles/kak-uberech-sebya-ot-raka-onkologicheskaya-nastorozhennost-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-16-gl-red-komarova-a-i-tom-215-257-m-2019/)  
уберечь себя от рака? Онкологическая настороженность / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.16. Гл. ред. Комарова А.И. Том 215(257). М., 2019.
- [http://viperson.ru/articles/kak-izbezhat-retsdiva-raka-molochnoy-zhelezy-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-15-gl-red-komarova-a-i-tom-211-253-m-2019 / Как избежать](http://viperson.ru/articles/kak-izbezhat-retsdiva-raka-molochnoy-zhelezy-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-15-gl-red-komarova-a-i-tom-211-253-m-2019/)  
рецидива рака молочной железы / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.15. Гл. ред. Комарова А.И. Том 211(253). М., 2019.
- [http://viperson.ru/articles/onkologi-okazalis-ne-gotovy-k-rezkomu-uvelenicheniyu-finansirovaniya-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-14-gl-red-komarova-a-i-tom-210-252-m-2019 / Онкологи оказались не готовы к резкому увеличению финансирования / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.14. Гл. ред. Комарова А.И. Том 210\(252\). М., 2019.](http://viperson.ru/articles/onkologi-okazalis-ne-gotovy-k-rezkomu-uvelenicheniyu-finansirovaniya-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-14-gl-red-komarova-a-i-tom-210-252-m-2019/)
- ци[http://viperson.ru/articles/lekarstvennoe-obespechenie-do-sih-por-ne-yavljaetsya-v-rossii-chastyu-meditsiny-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-13-gl-red-komarova-a-i-tom-209-251-m-2019 / Лекарственное обеспечение до сих пор не является в России частью медицины / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.13. Гл. ред. Комарова А.И. Том 209\(251\). М., 2019.](http://viperson.ru/articles/lekarstvennoe-obespechenie-do-sih-por-ne-yavljaetsya-v-rossii-chastyu-meditsiny-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-13-gl-red-komarova-a-i-tom-209-251-m-2019/)
- [http://viperson.ru/articles/rakovye-zabolevaniya-vyzvayut-takie-produkty-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-12-gl-red-komarova-a-i-tom-204-246-m-2019 / Раковые](http://viperson.ru/articles/rakovye-zabolevaniya-vyzvayut-takie-produkty-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-12-gl-red-komarova-a-i-tom-204-246-m-2019/)  
заболевания вызывают такие продукты / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.12. Гл. ред. Комарова А.И. Том 204(246). М., 2019.
- [http://viperson.ru/articles/udastsya-li-kogda-nibud-pobedit-rak-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-11-gl-red-komarova-a-i-tom-203-245-m-2019 / Удастся ли когда-нибудь победить рак? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.11. Гл. ред. Комарова А.И. Том 203\(245\). М., 2019.](http://viperson.ru/articles/udastsya-li-kogda-nibud-pobedit-rak-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-11-gl-red-komarova-a-i-tom-203-245-m-2019/)
- [http://viperson.ru/articles/rak-eto-smertelnyy-prigovor-i-lechenie-lish-pustaya-trata-vremeni-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-10-gl-red-komarova-a-i-tom-198-240-m-2019 / Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени? / Мониторинговые](http://viperson.ru/articles/rak-eto-smertelnyy-prigovor-i-lechenie-lish-pustaya-trata-vremeni-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-10-gl-red-komarova-a-i-tom-198-240-m-2019/)  
исследования: знать и победить рак. Вып.10. Гл. ред. Комарова А.И. Том 198(240). М., 2019.
- [http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-pravda-o-rake-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-9-gl-red-komarova-a-i-tom-197-239-m-2019 / Мир гибнет от рака](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-pravda-o-rake-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-9-gl-red-komarova-a-i-tom-197-239-m-2019/)  
- вызов XXI века: правда о раке / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып. 9. Гл. ред. Комарова А.И.
- [http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-v-rossii-ostro-ne-hvataet-onkologov-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-194-236-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: в России остро не хватает онкологов / Мониторинговые](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-v-rossii-ostro-ne-hvataet-onkologov-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-194-236-m-2019/)  
исследования: знать и победить рак. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 194(236). М., 2019.
- [http://viperson.ru/articles/uvazhemye-redaktory-proshu-razmestit-tom-mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-onkologi-rossii-postavili-diagnoz-rossiyskoy-onkologii-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-7 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: онкологи России поставили диагноз](http://viperson.ru/articles/uvazhemye-redaktory-proshu-razmestit-tom-mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-onkologi-rossii-postavili-diagnoz-rossiyskoy-onkologii-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-7/)  
российской онкологии / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 193(235). М., 2019.
- <http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-konflikt-v-federalnom-institute-onkologii-imeni-blochina-kak-zerkalo-problem-v-rossiyskoy-meditsine-monitoringovye-issledovaniya-znat-i>

[pobedit-rak-vyp-6 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: конфликт в Федеральном институте онкологии имени Блохина как зеркало проблем в российской медицине / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 192\(234\). М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringoye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringoye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: профилактика рака / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Гл. ред. Комарова А.И. Том 191\(233\). Вып.5. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringoye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Второй Международный Форум онкологии и радиологии. Гл. ред. Комарова А.И. Том 181\(223\). Вып.4. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Антираковая диета. Гл. ред. Комарова А.И. Том 180\(222\). Вып.3. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019 / Мир гибнет от рака- вызов XXI века. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 167\(209\). Вып. 2. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-k-2019 / Мир гибнет от рака- вызов XXI века / Гл. ред. Комарова А.И. Том 160\(202\). М.-К., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-k-2019)

\* \* \*

**НЕОПЕРАБЕЛЬНЫЙ РАК СКУКОЖИЛСЯ:  
БОЛЕЕ 10 ЛЕТ НЕ МЕШАЕТ ПОЛНОЦЕННОЙ,  
НАПОЛНЕННОЙ РАДОСТЬЮ ЖИЗНИ / Мониторинго-  
экспертные исследования: знать и победить рак.  
Вып.41. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 576(618). М., 2020.**

\* \* \*

**Крис Карр живет с неоперабельным  
раком больше 10 и радуется жизни**

11.11.2020

Когда я заводила этот канал, я не думала, что столько буду писать на тему онкологии. И дело не только в том, что моей аудиторией оказались те, кому за 50, и не в том, что в моей семье с онкологией столкнулись два близких человека. А в том, что советы, которые специалисты дают при этой болезни, можно использовать в любом возрасте и в любом состоянии для того, чтобы улучшить здоровье и качество жизни в целом.

Здоровое питание, физическая нагрузка, витаминно-минеральные комплексы, психо-эмоциональные практики и т. д. - это нужно не только онкобольным. В сегодняшней статье хочу рассказать об очень вдохновляющей женщине, которая с помощью образа жизни остановила развитие неоперабельного рака, пережила прогнозы врачей, выглядит моложе своих лет, пишет книги, выступает... На нее просто приятно смотреть.



Крис Карр диагностировали онкологию 4 стадии, когда ей было 32 года (в 2003г). Я не нашла перевода названия ее вида онкологии. Самое близкое, что я нашла — это смесь ангиосаркомы и гемангиомы. Рак затрагивал легкие и печень, был неоперабельным. Крисс работала в сфере кинематографа и стала снимать документальный фильм про свою болезнь, не зная еще, закончит ли съемки. Врачи дали ей максимум 10 лет жизни, но Крис не просто прожила дольше, но и остановила рак в развитии. Он все еще есть, но «замер» и никак не влияет ни на здоровье, ни на самочувствие, ни на получение радости от жизни.

Что такого удивительного делала эта женщина, чтобы «подружиться» со своей болезнью? Да, я использую именно слово «подружиться», потому что Крис называет рак своим лучшим учителем. Ведь до болезни ей в голову не приходило заботиться о своем теле, правильно питаться, медитировать, заниматься йогой и т. д. А сейчас она выступает на крупнейших площадках с

вдохновляющими лекциями, издает бестселлеры (например, «Безумно-сексуальная диета»), о ней пишет *Forbes*, *Glamour* и множество крутых американских изданий, нам особо ни о чем не говорящих. Вот и не верь во фразу «нет худа без добра».

**Что советует Крис тем, кто столкнулся с болезнью?**

### **Поиск своего врача**

Посетив районного врача, ищите еще и еще. Рак, как и другая сложная болезнь, нуждается в многостороннем взгляде. Врач должен разбираться в современных исследованиях, технологиях, быть открытым для альтернативных подходов, наряду с традиционными. Если у вас определенный вид онкологии, старайтесь попасть к врачу, который специализируется именно на ней. Крис говорит, что если бы она послушала первого врача, сейчас бы ее уже не было в живых.

Кроме онколога нужно создать для себя целую команду специалистов. Ищите натуropатов, диетологов, остеопатов — всех, кто может внести вклад в ваше здоровье. Лучше всего, если у этих людей будет возможность общаться друг с другом.

### **Спокойствие**

Онкология — диагноз, выбивающий из седла. Кажется, что ты в дурном сне или все происходит не с тобой. Когда накатывает волна страха, тревоги, паники — делайте дыхательные упражнения или просто сосредотачивайтесь на дыхании. По-моему, этот совет применим вообще всегда, даже если вы 100% здоровы. Спокойное дыхание нормализует уровень стресса, а стресс — это один из провокаторов развития болезни, так что его нужно держать под контролем.

Медитация, йога, ведение дневника, коучинг группы — все это важно для снижения уровня стресса не меньше, чем лекарства и питание. Сну Крис тоже уделяет много внимания. Отдых — одно из необходимых условий для здоровья.

### **Здоровая диета**

Крис полностью перешла на веганство, отказалась от сахара, алкоголя и кофе. Возможно, это покажется экстремальным, но исследования показывают, что продукты животного происхождения действительно увеличивают воспаления в организме, а следовательно и рост раковых клеток.

Крис ежедневно пьет несладкие овощные зеленые соки. Это очень важно, так как этот напиток борется с воспалениями, насыщает витаминами, минералами и антиоксидантами, ощелачивает.

### **Физическая активность**

Малоподвижный образ жизни убивает. И не только онкобольных, а всех, кто не поднимает задницу с дивана или офисного стула. Лимфа не двигается, кровь застаивается, жир накапливается. Эти факторы приводят к сердечно-сосудистым, онкологическим, диабетическим и многим другим заболеваниям. Так что двигаться нужно! Каждый день по несколько подходов. Йога, пилатес, стретчинг, цигун, ходьба, легкий бег, танцы — лучшие варианты. Необязательно заниматься по часу. Достаточно делать несколько перерывов в течение дня, чтобы заниматься по 10-15 минут.

### **Саморазвитие**

Врач не может знать все. Просто физически. Он работает с пациентами, у него просто нет времени следить за всеми исследованиями, читать все книги и смотреть лекции. Хорошо, если врач регулярно ездит на конференции, но все ли это делают? Поэтому очень важно искать информацию самостоятельно. Не на форумах или женских журналах, а в книгах врачей, в научных статьях и т. д. В конце концов спасение утопающего... ну дальше вы и сами знаете.

<https://zen.yandex.ru/media/wellness/kris-karr-jivet-s-neoperabelnym-rakom-bolshe-10-i-raduetsia-jizni-5f82c6ccb1a4d95dc0eb7c01>.

## **Диетическое питание онкобольных**

Диетическое питание онкологических больных улучшает результаты лечения и восстанавливает иммунную систему организма. Для успешной борьбы с онкологическим заболеванием и инфекцией нужен здоровый иммунитет, необходима целенаправленная сбалансированная диета, богатая овощами и фруктами и активный образ жизни.



### **Простые правила**

Есть нужно, не спеша, небольшими порциями и часто, тщательно пережевывая пищу. Пища должна быть легко перевариваемой, калорийной и богатой натуральными (живыми) витаминами. Пища должна доставлять удовольствие и быть свежей. После завтрака, обеда и ужина не есть в течение 2 часов. Нельзя пить кофе с 6.00 до 7.00 утра и с 19.00 до 20.00. Натощак лучше пить воду. Лекарство запивать только водой комнатной температуры!

Такие лекарства как Аспирин запивать 2-3 стаканами воды.

### **Приблизительное меню**

Легкий завтрак – сок из 2 апельсинов и 1 лимона, творог. Каша (овсяная, гречневая, пшеничная, ячменная) с фруктами. Травяной чай. С 10.00 до 12.00 – плотный завтрак (подобен обеду) – яблочный и свекольный сок, овощной суп, салат, каша или яйца. Хлеб или крекеры из муки грубого помола с маслом.

С 13. 00 до 16.00 лучше не есть, но если очень хочется – овощной или фруктовый салат.

С 16.00 до 17.00 – отварная рыба (мясо), каша, сырье овощи или биойогурт, пахта.

С 19.00 до 20.00 – кисломолочные продукты или овощной салат с растительным маслом, отварная рыба, орехи.

После 21.00 – ничего не есть и не пить чай! Печень должна поработать, чтобы организм очистился от токсинов, а почки ночью работают слабо.

С 22.00 до 6.00 утра лучшее время для сна.

### Самые полезные овощи и фрукты

- Льняное семя – для профилактики рака. Молотые семена льна употреблять в салатах, супах и кашах. Из льняного семени делать кисель и пить до литра в день.
  - Свекла – Сок из свеклы с морковью – строитель красных кровяных шариков.
  - Базилик – повышает аппетит
  - Брокколи – богат железом. При анемии и истощении есть 3-4 раза в неделю.
  - Китайская (корейская) капуста содержит 14 видов противораковых веществ. Салат из китайской капусты: мелко нарезать добавить натертый свежий сельдерей, огурец, ложку порошка семени льна, оливковое масло.
  - Красный перец, в том числе острый – очищает сосуды и организм в целом.
  - Помидоры – антиоксидант; содержат ликопин. Желательно есть каждый день.
  - Авокадо – содержит большое количество полезных жиров.
- Есть каждый день.
- Кресс-салат – очищает и заживляет
  - Зеленый горошек – выводит жидкость из организма
  - Кабачки – полезны для почек
  - Кунжутные семечки (сум-сум) – содержит много кальция.
- Повышает иммунитет.
- Тыква – укрепляет иммунитет
  - Орехи свежие и чистые – грецкие, бразильские, кешью и др., миндаль, семечки.
  - Топинамбур – повышает гемоглобин. Полезен для поджелудочной железы.
  - Лук – очищает; уничтожает паразитов
  - Мак – много кальция
  - Морковь – укрепляет иммунитет
  - Сельдерей – очищает организм
  - Чеснок – очиститель организма, блокирующий развитие новообразований.
  - Фенхель – содержит фолиевую кислоту; для образования новых клеток крови.
  - Имбирь – природный антибиотик
  - Шпинат – питает кровь

- Абрикосы – укрепляют иммунитет
- Бананы – укрепляют иммунитет
- Бразильский орех – содержит много селена
- Вишня – повышает иммунитет, полезна при малокровии.
- Гранат – повышает иммунитет
- Груши – для укрепления капилляров
- Ежевика – противовоспалительное средство
- Изюм – чай из изюма повышает иммунитет
- Инжир – очищает организм
- Кедровые орешки – повышают иммунитет и продлевают жизнь.
- Клубника – хороший диетический продукт
- Кокос – укрепляет кости и сухожилия
- Корица – очищает кровь
- Крыжовник – очиститель; богат фолиевой кислотой.
- Курага – витамин С, калий; укрепляет мышцы
- Куркум – очищает кровь
- Лимоны – повышают эластичность сосудов
- Личи – очищает кровь
- Малина - очищает кровь
- Мандарины – повышают эластичность сосудов
- Персики – персиковый сок помогает от тошноты. Пить отдельно от других соков.
- Сливы – очищают кровь
- Киви – витамин С. Есть по 1-2 киви в день
- Клюква – природный антибиотик. Добавлять в каши. Есть в любом виде. Очищает.
- Чернослив – очищает; выводит холестерин
- Шафран – очищает кровь; восстанавливает клетки крови и мозга.
- Яблоки – один из самых лучших фруктов!

В день полезно съедать минимум до 500 грамм овощей и фруктов в день. Для полноценного питания необходимо есть отварное нежирное мясо. Свежую рыбу, лучше отварную по 3 раза в неделю. Птицу и яйца (источник белка). Из молочных продуктов - кефир, йогурт, творог, пахта (масленка), масло.

Оливковое масло (не жарить!) - очищает печень. Масло грецкого ореха продлевает молодость. Льняное масло - для профилактики рака.

Пить кисели, отвары, морсы, компоты, свежие соки. Чай из лимона, мяты, шафрана, корицы, ромашки, укропа, шиповника, облепихи. Вместо сахара желательно употреблять мёд. Мед убивает микробы. Употреблять – не больше 100 грамм меда в день.

Полезные соки: абрикос, свеклы, моркови, помидор, чеснока, сельдерея, апельсина, персика, лимона, топинамбура.

По вопросам диеты желательно советоваться с врачом.

<https://www.tasmc.org.il/sites/ru/ichilov/Statji/Pages/dietichesloe-pitanie-onkologicheskikh-bolnih.aspx>.

## **Ученые доказали, что гормон стресса активирует раковые клетки**

03.12.2020.

**МОСКВА, 3 дек — РИА Новости.** Ученые обнаружили, что норадреналин — гормон, выделяющийся в стрессовых ситуациях — реактивирует раковые клетки, что может вызвать опасный рецидив онкологического заболевания. Результаты исследования опубликованы в журнале *Science Translational Medicine*.

Рецидив злокачественных новообразований — одна из основных причин смерти больных раком. Часто он появляется, когда спящие опухолевые клетки, которые распространялись на ранних стадиях рака, но потом были подавлены, снова становятся активными. До сих пор ученые не знали, что может вызвать повторное пробуждение раковых клеток.

Исследователи из **США, Германии и России** под руководством Микелы Перего (Michela Perego) из Института Вистара в **Филадельфии** предположили, что иммунные клетки, называемые нейтрофилами, и определенные гормоны, такие как норадреналин и кортизол, могут способствовать рецидиву опухолей спустя годы после того, как рак излечили с помощью химиотерапии и хирургического вмешательства.

Лабораторные эксперименты подтвердили, что норадреналин реактивирует спящие клетки рака легких и яичников у мышей.

Уровень норадреналина в крови резко повышается при стрессовых состояниях, шоке, травмах, тревоге, страхе, нервном напряжении. Даже при резком подъеме со стула содержание гормона в плазме крови человека уже через минуту возрастает в несколько раз.

Как обнаружили ученые, при стрессе, вызванном иммобилизацией, у мышей также повышается уровень норадреналина, что заставляет нейтрофилы выделять воспалительные белки S100A8 / A9 и миелопероксидазу. Это

приводит к накоплению окисленных липидов. После высвобождения из нейтрофилов липиды активируют фактор роста фибробластов в раковых клетках, вызывая выход опухолевых клеток из состояния покоя и образование новых образований.

Ученые также изучили образцы сыворотки 80 добровольцев, у которых опухоль легких была удалена хирургическим путем. Они увидели, что у пациентов с более высокими концентрациями S100A8 / A9 с большей вероятностью рак возвращался в течение 33 месяцев после операции. При этом чем выше был уровень S100A8 / A9 в крови пациентов, тем быстрее наступал рецидив.

Авторы предполагают, что применение нацеленных на гормоны стресса одобренных препаратов, известных как бета-блокаторы, поможет предотвратить повторное появление опухолей. Так, у мышей, которые получали экспериментальный бета-блокатор, раковые клетки оставались бездействующими.

[https://ria.ru/20201203/rak-1587511798.html?in=t.](https://ria.ru/20201203/rak-1587511798.html?in=t)

## ВРЕД МИКРОВОЛНОВКИ



Излучение в микроволновке убивает живые клетки, а также способствует возникновению канцерогенов. Употребление еды из СВЧ печи может привести к серьезным болезням. Если корпус микроволновки неисправен, то пользующийся ей человек может подвергнуться облучению, которое нарушит его здоровье.

## Содержание

### 1. Негативное воздействие

- 1.1. Воздействие на продукты питания
- 1.2. Для человеческого организма
- 2. Как обезопасить себя и окружающих

Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году вынесла официальное заключение, что волны, используемые в микроволновой печи, безвредны. Они не портят пищу и не подрывают здоровье человека. Но споры про вред микроволновки не утихают по сегодняшний день.

### **Негативное воздействие**

У микроволновой печи много противников. Но, как в любой ситуации, есть и свои сторонники. Но даже они не могут отрицать, что волны в СВЧ печи сродни с рентгеновскими. А рентген способен разрушать клетки человека, и если брать в общем, то все живые клетки.

### **Воздействие на продукты питания**

Простым примером выступают овощи. Пока они свежие, в них достаточно живых клеток. Термическое приготовление еды часть из них убивает. Но после обработки в микроволновке погибают практически все живые клетки. Ведь недаром доказано, что пищевая ценность продукта после воздействия микроволнового излучения падает минимум на 65%.



*Доказано, что после обработки излучением в продуктах образуются канцерогены*

Фактически в нем остаются только «мертвые» пустые калории. О пользе и жизненной силе такого продукта уже не может быть и речи.

Употребление такой пищи может привести:

- к нарушению обмена веществ;
- расстройству пищеварительной системы;
- сбоям работы иммунной системы;
- к риску возникновения онкологических заболеваний.

Вывод неутешительный. Излучение вредит продуктам, а «полезность» микроволновки только в ее практичности.

### **Для человеческого организма**

Не меньший вред может получить и человек, если он побывает под лучами от микроволновки. Хотя ученые пытаются доказать, что для серьезного пагубного воздействия понадобится не меньше десяти лет регулярного пользования прибором.

Есть подтвержденные факты негативного воздействия СВЧ лучей:

1. Страдает хрусталик глаза и падает зрение.
2. Нарушения нервной системы приводят к депрессиям и раздражительности.
3. Повышенные дозы могут нарушить репродуктивную функцию, а также нанести вред коже и волосам.



*Людям, готовящим в микроволновке и страдающим повышенным давлением и депрессиями, следует задуматься*

Употребляя пищу из микроволновки, можно заработать гастрит или язву желудка. А канцерогены рано или поздно приведут к онкологии.

[https://sovremennoedomovodstvo.ru/.](https://sovremennoedomovodstvo.ru/)

## **Хлеб, лимон, морковь и еще 11 продуктов, которые нельзя хранить в холодильнике**

7 августа 2019.



«Холодильник противопоказан» – серьезный «диагноз», если речь идет о продуктах питания. Многие из них мы «на автомате» отправляем в холодильник, полагая, что низкие температуры продлевают срок их хранения. Увы, но это на 100% относится только к молоку и кисло-молочным продуктам.

Магия! Морковь, чеснок, бананы, томаты – у вас в холодильнике точно лежит что-то из этого списка. Угадали? Если да, тогда скорее вытаскивайте их оттуда, чтобы (парадокс!) продлить им жизнь вне холода.

### ***Морковь***

При хранении в холодильнике она становится вялой и плесневеет, ее вкус теряется. Идеальное место для ее хранения – сухой ящик в прохладном темном месте.

### ***Лук***



Многие хранят его в холодильнике по соседству с морковью, что также неверно. Неочищенному луку для продолжительной сохранности требуется воздух, а в холодильнике он отсутствует в необходимом количестве. Как итог, заплесневелый, мягкий корнеплод. А вот очищенную луковицу, которая оказалась лишней при приготовлении блюда, лучше положить в контейнер и убрать в холодильник – чтобы не высохла.

### ***Хлеб***



Запомните раз и навсегда, холодильник – главный враг свежего, хрустящего, только что испеченного хлеба! Портит мучной продукт все та же влажность. Хлебные изделия моментально впитывают запахи, поэтому не удивляйтесь неприятному вкусу хлеба из холодильника, который вы только вчера купили в пекарне. Продлить срок годности мучных продуктов можно только в одном месте – морозильной камере.

### *Тропические фрукты*



Абрикосы, бананы, киви, персики, авокадо – держать их в холодильнике бессмысленно. От витаминов, которыми богаты эти фрукты, просто ничего не останется. Влага и холод на них действует губительно – процесс гниения наступает в два раза быстрее, а сочный вкус теряется. Нет, в холодильнике авокадо не дозреет и не станет вкуснее. Оставьте радость вегана для дозревания на столе.

### ***Шоколад***



Да-да, нечего ему делать в холодильнике! От низких температур и влажности на плитке появляется неприятный белый налет, выступает конденсат и теряется вкус. Герметично упакованный шоколад вообще покрывается плесенью. Не лишайте себя сладкого удовольствия и храните продукты правильно.

***Картофель***



Этот продукт не просто не стоит хранить в холодильнике, делать это попросту опасно. При хранении в холода крахмал превращается в сахар, а при термической обработке в нем образуются канцерогенные вещества, которые негативно сказываются на здоровье. Вкус картофеля тоже при низких температурах пропадает, что делает продукт непригодным для употребления. Картофель оптимально хранить в проветриваемых (вязанных) сумках в сухом прохладном месте.

*Кофе*



На первый взгляд кажется очень логичным, что кофе в холодильнике не место. Однако некоторые предпочитают хранить его именно там. Однако, если вы так делаете, будьте готовы к тому, что зерна поглотят все приятные и неприятные запахи. При этом, находясь в холодильнике, из-за холода и влаги кофе теряет свой аромат и становится непригодным для употребления.

### *Помидоры*



Хранение помидоров в холодильнике приводит к потере их вкусовых качеств и размягчению. Единственный вариант их правильного хранения – в сухом, прохладном месте. А еще лучше не делать запасы вкусных помидоров на полмесяца вперед, а покупать их небольшими порциями и съедать за 1-2 раза.

### *Оливковое масло*



Оливковое масло при хранении в холодильнике становится более густым, иногда в нем даже появляется осадок, что создает проблемы в его использовании. Но учтите, что на солнце его тоже хранить нельзя.

### *Чеснок*



Чеснок боится холода и в холодильнике, как это ни удивительно, очень быстро прорастает, становится мягким и несъедобным. Происходит это из-за большого количества влаги. Хранить чеснок нужно только в сухом, недоступным для влаги, а лучше еще и затемненном пространстве.

**Хлопья, крекеры**



И на этот продукт влага в холодильнике оказывает негативный эффект: они размокают и размягчаются, что безнадежно портит эстетические и вкусовые свойства продукта.

*Мед*



Мед категорически нельзя хранить в холодильнике! При низких температурах он теряет все свои полезные и органолептические свойства, в нем начинаются процессы кристаллизации. Из-за его состава мед можно хранить даже в теплом помещении, и при этом он не потеряет своих полезных качеств.

### *Специи*



Специи не стоит хранить в холодильнике – от низких температур они теряют свой аромат, а из-за влаги – свою структуру. Оптимально хранить их в затемненных пространствах, изолированных от лишней влаги, так они сохранят свои вкусовые свойства максимально долгое время.

### *Мандарины, лимоны и лаймы*



Мандарины лимоны и лаймы нельзя хранить в холодильнике, так как при низкой температуре они быстро гниют и выделяют вредные вещества. Еще эти фрукты поглощают разные запахи, что негативно сказывается на их вкусе.

Дочитали нашу статью до конца? А теперь сходите и проверьте свой холодильник еще раз!

*Фото: vostock-photo*

[https://zen.yandex.ru/media/passion/hleb-limon-morkov-i-esce-11-produktov-kotorye-nelzia-hranit-v-holodilnike-5d4a9bbe32335400ad249f78.](https://zen.yandex.ru/media/passion/hleb-limon-morkov-i-esce-11-produktov-kotorye-nelzia-hranit-v-holodilnike-5d4a9bbe32335400ad249f78)

## С чем нельзя сочетать хлеб

Привычка есть все с хлебом появилась очень давно. И только в наши дни диетологи поняли, что есть продукты, от фруктов до безобидных на первый взгляд овощей, которые сочетать с хлебом не стоит вовсе.



Те же фрукты с хлебом приведут к изжоге и повышенному газообразованию. Примерно то же будет от квашеной капусты — сочетание активирует процессы брожения в кишечнике. Грибы, даже вкусный грибной жульен, тоже лучше есть без хлеба.



Грибы и без него остаются одним из самых тяжелых видов пищи, а уж с хлебом желудок будет справляться с перевариванием очень долго. Белый хлеб мешает и перевариванию жирной пищи.



Сало, мясо, рыба, наваристый бульон — черный хлеб подходит к этим блюдам лучше. Практически любые сладости, даже варенье, с хлебом не сочетаются. Тяжесть в желудке будет минимальной наградой за такую трапезу.



Проблемы с желудком и лишним весом могут возникнуть и от привычки есть хлеб с пловом, кашей, картошкой и макаронами. Переизбыток крахмала в организме еще никому на пользу не шел.

[http://www.steaklovers.menu/food/33422?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com](http://www.steaklovers.menu/food/33422?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com).

\* \* \*