

# СУПЕРХРАНИТЕ

---

срещу

## РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

---

✦ *Как да избегнем раковите  
заболявания*

🍴 | *Лечебно хранене и  
здравословни рецепти*



ХОМО ФУТУРУС  
СОФИЯ



## ЗДРАВЕ ОТ ИЗВОРА НА ПРИРОДАТА С КНИГИТЕ НА ХОМО ФУТУРУС



## СУПЕРХРАНИТЕ срещу РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

© Авторски колектив 2009 с научен редактор г-р Димитър Пашкулев

© Боян Байчев, корица

© Всички права запазени за *Хомо Футурус*

Българска, първо издание  
Отговорен редактор  
Мария Василева

Компютърна обработка  
и дизайн Радостина Шекова  
Формат 108/84/32, печатни коли 8.5

---

**ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43**  
**e-mail: [futurus@yahoo.com](mailto:futurus@yahoo.com)**

**Това е откъс от книгата.**

**Цялата книга може да намерите  
в Библио.бг**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



## ВСИЧКО ЗАПОЧВА НА МАСАТА...

---

*Станало е вече епидемия да се страхуваме от рака, но не и да вземаме адекватни мерки за прочистване и засилване на собствените ни тела. Защото все повече се изяснява една проста истина: този "бич на съвременното" е признак на хронично отравяне на организма с туморообразуващи токсини, както и за липса на естествено предпазващи ни хранителни съставки – витамини, минерали, антиоксиданти и др. Това, разбира се, в различна степен важи за различните локализации на туморите, които в действителност представляват отделни болести със свои особености...*

*Можем ли да се предпазим? Можем ли, дори вече заболели и лекувани със съвременни методи, да снижим рязко вероятността от ново заболяване в бъдеще? Тази книга отговаря положително. Има определен набор от знания – за храни, билки, подправки, за техните основни рискови и полезни съставки, за начина на приготвяне на ястията и конкретното им композиране по вид, количество и качество. Тези знания е важно да излязат извън учебниците и консултативните кабинети, защото всеки трябва – в името на своето здраве и на здравето на близките си – да знае какво и защо консумира по три или повече пъти на ден!*

*Някои си мислят, че диетичното хранене е непременно ограничаващо и безвкусно. Но тази книга сочи, че не е задължително да е така. Чрез грамотен подбор и съобразена технология на приготвяне човек може да се наслаждава на всички основни групи храни и на традиционни ястия, като супи, предястия, ястия от растителен и животински произход, сладки специалитети, сокове и други здравословни напитки. Всичко описано тук е поднесено разбираемо и е изпълнимо от всички средностатистически семейства у нас. Остава само да се приложи!*

**Д-р Димитър Пашкулев,**  
**специалист по комплексно природолечение,**  
**София, тел. 0888 214483, [www.veridia.dir.bg](http://www.veridia.dir.bg)**

# ПСИХОЛОГИЯ В ДЕЙСТВИЕ

С книгите на Елена Шубина  
и издателство Хомо Футурус



**Въпросите винаги имат отговори,  
проблемите винаги намират решения!**

С книгите на Елена Шубина ще откриете  
практически ориентирани начини за лесно  
преодоляване на психологическите проблеми,  
с които всеки се сблъсква в съвременния свят.

# Увод

---

Ракът днес е второто по смъртност заболяване в развитите страни. Фактори като тютюнопушенето и прекомерното излагане на слънце са най-често сочените от статистиците причинители на болестта, макар че начинът на хранене също играе голяма роля. Изследванията показват, че здравословната, добре балансирана диета намалява риска от рак. Тази книга е посветена на храните, които ще ни помогнат да се предпазим от рак, на храните, които трябва да избягваме, и как да подобрим навиците си за хранене и начина си на живот като цяло, за да избегнем това заболяване.

## ***Ролята на храната в профилактиката на рака***

---

Досега традиционната медицина отхвърляше връзката между рака и начина на хранене. Последните научни изследвания обаче показват, че здравословното балансирано хранене определено може да помогне много за предотвратяването и лечението на рака, второто по смъртност заболяване в развитите страни. Ракът е болест, която може да бъде победена.

При избора на здравословни храни трябва да се спрете на такива храни, които не само поддържат живота, но и подновяват и възстановяват клетките и укрепват имунната система. Здравословните храни намаляват риска от рак от 60 на 30 процента, което наистина звучи окуражаващо.

## ***Еволюиране на начина на хранене***

Преди индустриализацията в развитието на обществото човекът е извличал храната си от земята. Хората са се хранели балансирано с месо, млечни продукти, зърнени и бобови храни и витамини и натурална захар от зеленчуците и плодовете.

В днешния напрегнат и динамичен свят начинът на хранене се променя драматично, като самият състав на храните често не е балансиран. В обичайната диета най-често влизат мляко и млечни произведения и продукти от животински произход, докато ценните растителни храни, като плодове и зеленчуци, зърнени, бобови и пълнозърнести храни, намаляват или биват забравяни.

Днес са популярни места за бързо хранене, които предлагат готови храни с високо съдържание на мазнини, захар и белтъчини. Готовите „удобни“ храни и полуфабрикати с консерванти и различни добавки са също широко разпространени. В резултат на това хората развиват вкус към нездравословни храни.

Приготвянето на храната с животински мазнини и някои растителни масла е не само нездравословно, но може да способства за развитието на рак. Яденето на твърде много белтъчини увеличава киселинността в организма, което може да увреди клетките под въздействието на свободните радикали.

Свърхрафинираните храни, като тестените произведения с бяла захар и бяло пшеничено брашно, не възстановяват и не поддържат организма. Някои специалисти по храненето дори смятат, че захарта всъщност е отрова, която подхранва раковите клетки и лишава организма от важни хранителни вещества.

Така че посланието е ясно: ако искате да останете здрави, следвайте добре балансиран начин на хранене, в който преобладават пресните плодове и зеленчуци и пълнозърнестите храни.

## **Какво предизвиква рака**

*Рак се развива, когато поразените (анормални) клетки се делят и умножават, излизайки извън контрол. Тези клетки образуват тумори, които могат да се разсеят безмилостно по цялото тяло. Въпреки че хиляди клетки в тялото ни всеки ден могат да се изродят в злокачествени, здравата имунна система веднага може да ги унищожи и да предотврати развитието на рак. Замърсяването на околната среда, радиацията, тютюнопушенето и прекомерното излагане на слънце могат да предизвикат рак, но се смята, че много негови видове са резултат от нездравословен и небалансиран начин на хранене.*

## **Начини на хранене по света**

Има групи хора като живеещото в Хималаите племе хунза, племето вилкамба в Еквадор и народи като грузинците, които следват начин на хранене, състоящ се от естествени непреработени храни, и често живеят повече от 100 години и не боледуват от рак.

Начинът на хранене на хунза, който, изглежда, е причина за доброто им здраве и дълголетие, включва богата на минерали вода, белтъчини от просо, соя, ечемик и елда; храна с естествена целулоза, като бадеми, сусамено семе, зелени листни зеленчуци, горски плодове (ягоди, малини, боровинки, шипки), грах, кълнове и житни растения; богати на ензими ферментирани храни като кисело мляко и квасено прясно мляко.

Подобно на тях адвентистите от седмия ден в Америка са вегетарианци и боледуват два пъти по-малко от рак, отколкото останалото население.

Средиземноморският начин на хранене, който включва зрели домати, маслини, кромид лук, чесън, риган, студено пресован зехтин и грозде – храни, богати на антиоксиданти и други ценни хранителни вещества, също понижава заболяемостта от рак.

Азиатските народи, които също са с ниска заболяемост от рак, консумират много растителна храна, бобови (варива) и зърнени храни, семена и ядки. Индийците употребяват много малко месо и захар. Консумират в изобилие фурми, стафиди, сушени кайсии и кореноплодни зеленчуци, а традиционното индийско блюдо дал, което се приготвя от леща, съдържа много противоракови хранителни вещества. Най-разпространените храни в Япония, като соята, водораслите, оризът и мисото (ферментирала паста от ориз, соя или пшеница), също притежават противоракови свойства.

Трябва да отбележим и че изостанали в развитието си народи, като аборигените, полинезийците и индианците в Северна Америка, не страдаха от рак, докато не започнаха да възприемат свръхрафинираните храни като основен начин на хранене в развитите страни. Копирането на западния начин на хранене имаше лоши последици за тях поради лишаването на организма от прием на пресни, непреработени храни, които поддържат доброто здраве.

### ***Теория за антиоксидантите***

*Изследванията показват, че ракът се дължи на недостиг на антиоксиданти. Естествените растителни храни са с доказани антиракови свойства и съдържат антиоксиданти. Тези храни могат да се окажат най-доброто средство за борба с раковите заболявания. Основните вещества с полезно антираково действие са витамините А, С, D и Е, коензимът Q 10, селенът, манганът (манганов окис), цинкът, медта, желязото, хромът, ликопенът и бетакаротинът.*

Витамин А се съдържа в естествен вид в продукти от животински произход, особено в черния дроб на рибите и на животните по принцип. В по-малки количества се съдържа и в яйцата, млякото и кравето масло. Бетакаротинът, който се съдържа в някои плодове и зеленчуци, се превръща във витамин А след консумацията им.

Витамин Е намалява нуждата от кислород в клетките и се съдържа в тъмнозелените зеленчуци, цитрусовите плодове, семената, растителните масла, житните растения (жито, ечемик, овес), в соята, морковите, спанака и кайсиите. Витамин Е укрепва имунната система. Витамин С, който се съдържа във всички пресни плодове и зеленчуци, си взаимодейства с витамин Е за предотвратяване на канцерогенни образувания.

Селенът е основен антиоксидант. Въпреки че се съдържа в зърнените храни и семената, поради обедняването на почвата, откъдето се извлича, се препоръчва приемането му под формата на хранителни добавки. Другите важни антиоксиданти са желязото, манганът (манганов окис), цинкът, медта и хромът.

Хранителните вещества, съдържащи сяра, на която са богати кръстоцветните зеленчуци, като броколите например, предотвратяват рака и блокират образуването на тумори.

## ***Хранене за здраве***

---

Да бъдем здрави, означава да поемем отговорност за избора си на храни. Храната може да се използва като лекарство, заедно с традиционната и алтернативната терапия. Положителната промяна към осигуряване на богати на хранителни вещества продукти, които поддържат организма в добро здраве, може да се превърне и във вълнуващо предизвикателство. С преминаването ни към здравословен

начин на хранене нашият организъм ще се прочисти от токсините и ще почувства прилив на сили и енергия, и усещане за благополучие.

## ***Какво да предприемем за начало***

Започнете постепенно да намалявате и изключвате свръхрафинираните преработени храни и потенциално вредните съставки на храната, като се спрете основно на пресни храни с високо съдържание на антиоксиданти. Твърде много бързи промени могат да доведат до бързото извеждане на токсините от организма ви, което води до неблагоприятна реакция на кожата и болки в главата и тялото, поради което ще ви е необходимо добре да премислите плана си за действие.

- ▶ **Запасете се** с естествени и произведени в екологично чисти райони пълнозърнести храни.
- ▶ **Съставете** свои лични противоракови списъци с храни.
- ▶ **Изучавайте** етикетите на продуктите (дори ако е нужно с лупа!), за да избегнете преработени храни и храни с много изкуствени подобрители.
- ▶ **Консумирайте** повече сурови храни. Те съдържат важни ензими, които поддържат организма здрав, но се разрушават при топлинна обработка.
- ▶ **Консумирайте** повече сурови храни, които съдържат максимално количество хранителни вещества и ензими, незаменими за здравето.
- ▶ **Купете си** качествена сокоизтисквачка и редовно пийте пресни зеленчукови и плодове сокове.
- ▶ **Пийте** зелен чай, който съдържа много противоракови вещества.

- ▶▶ **Пийте** по осем чаши минерална вода на ден, бедна на натрий.
- ▶▶ **Научете се** да отглеждате зелени подправки и билки, кълнове от семена, зърнени и бобови култури.
- ▶▶ **Потърсете** местни стопанства, където произвеждат екологично чисти храни. Купувайте плодове и зеленчуци и от пазара, но когато не са пакетирани и целофанирани.
- ▶▶ **Откажете се** от бялата захар и храните, произведени с нея. След няколко седмици вкусовете ви ще се променят и няма да изпитвате повече нужда от нея.
- ▶▶ **Ограничете** чувствително пържените храни, избягвайте химически обработените продукти и рафинираните растителни масла и маргарини. Преработените мазнини от растителен произход, включително хидрираното олио, както и твърдите мазнини за готвене и мазане, включително маргарините, се свързват с рака.
- ▶▶ **Използвайте** студено пресован зехтин, ленено и сусамово растително масло.
- ▶▶ **Консумирайте** повече мазни видове риба, като сардини, херинга, скумрия, съомга и змиорки, които са богати на мастни киселини омега-3.
- ▶▶ **Намалете** консумацията на мляко и млечни произведения.
- ▶▶ **Предизвикайте** образуването на полезна микрофлора в червата, като консумирате кисело мляко с жива закваска, от животни, отглеждани в екологично чисти райони.
- ▶▶ **Намалете** чувствително консумацията на червени меса.
- ▶▶ **Открийте** магазини, където се предлагат меса от животни, които не са натрупали излишни тлъстини, отглеждани са на открито, в екологично чисти райони.

- ▶▶ **Насочете се** към белтъчини от растителен произход, към соеви продукти от рода на тофуто (соево сирене), кълнове от зърнени и бобови култури (варива), като нахут, леща и зрял боб.
- ▶▶ **Увеличете** консумацията на целулоза, като си осигурите достатъчно количество зърнени храни, бобови растения, семена, ядки, плодове и зеленчуци всеки ден.
- ▶▶ **Избягвайте** храни, произведени от бяло пшеничено брашно, като бял пшеничен хляб, пайове, кейкове, бисквити и сладкиши.
- ▶▶ **Изберете** кафявия ориз, елдата и просото. Просото съдържа всички основни витамини, минерали и аминокиселини, не спомага за прекомерното освобождаване от организма на калция и е с високо съдържание на нитрилозиди (органични химични съединения, които съдържат цианидна група CN).
- ▶▶ **Използвайте** редовно чесън и кромид лук в салатите и ястията.
- ▶▶ **Използвайте** ароматни зелени подправки, като джоджен, мащерка и розмарин, които прочистват организма.
- ▶▶ **Дозирайте** пестеливо количеството сол в храната. Организмът ви се нуждае поне от половин грам сол на ден, за предпочитане висококачествена морска сол, но не прекалявайте с количеството.
- ▶▶ **Не пропускайте** да консумирате по пет пъти на ден пресни плодове и зеленчуци.

## **Кои храни да избягваме**

---

Някои видове храни трябва да бъдат избягвани, защото са вредни за здравето.

- ☞ **Не консумирайте** храни, които са препържени, прегорели, гранясали или вкиснати.
- ☞ **Не консумирайте** престояли или спарени храни, като например зърнените и ядките, защото е възможно да са заразени с фунги (гъбички), наречени микотоксини, за които се смята, че предизвикват рак на черния дроб.
- ☞ **Намалете** чувствително пържените храни.
- ☞ **Избягвайте** химически обработените и наситените мазнини, съдържащи се в кравето масло, маргарините и някои видове растителни масла. Избягвайте пакетираните храни, които са приготвени с такива мазнини.
- ☞ **Избягвайте** храни, които съдържат изкуствени оцветители, консерванти и всякакъв вид химически подобрители.
- ☞ **Ограничете** храните, обработени допълнително със сол.
- ☞ **Изключете** бялата захар и храните, произведени с нея, като сладкиши, кейкове, пайове и бисквити. Рафинираната захар може да предизвика образуването на слуз, която блокира храносмилането и води до запек.
- ☞ **Ако консумирате** алкохол, избягвайте спиртните напитки и избирайте качествени вина, ферментирали по естествен път, които не са преминали през химическа обработка.

**Библио.бг - платформа за  
електронни книги и списания**

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

