

Доктор  
Одиль Фернандес

# НЕ ТОЛЬКО ХИМИЯ

Рецепты врача, победившего рак



Москва 2019

УДК 616-006.04  
ББК 55.6  
Ф43

Odile Fernandez  
MIS RECETAS ANTICANCER

Ilustraciones: Juan Ignacio Valdés y Lara Pérez  
Copyright © 2013 by Odile Fernández Martínez

© 2013 by Ediciones Urano, S. A.

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.  
All rights reserved

**Фернандес, Одиле.**

Ф43 Не только химия. Рецепты врача, победившего рак / Одиле Фернандес ; [пер. с исп. А.П. Золотовой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 512 с. — (Рак победим).

ISBN 978-5-699-98722-1

Одиле Фернандес было 34 года, когда у нее диагностировали рак яичников. Приступ отчаяния и ожидание смерти сменились желанием во что бы то ни стало справиться с болезнью, и она стала искать способы поддержать организм во время химиотерапии. Одиле на своем опыте убедилась, что правильное питание, нетоксичная бытовая химия, физические упражнения и правильный душевный настрой дополняют лечение, делая его более эффективным.

Когда болезнь отступила, Одиле захотелось поделиться обретенными знаниями — так и появилась эта книга. В ней описаны причины возникновения онкологических заболеваний, собраны рекомендации для лечения и профилактики рака.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

Новое оформление книги «Мои рецепты от рака. Откровения врача, победившего болезнь».

УДК 616-006.04  
ББК 55.6

ISBN 978-5-699-98722-1

© Золотова А.П., перевод на русский язык, 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ .....	11
У ТЕБЯ РАК .....	13

## Часть первая

### РАК. О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ?

БИОЛОГИЯ РАКА. ЧТО ТАКОЕ РАК? ЧЕМ ОН ВЫЗВАН? .....	23
Этапы развития опухолевых процессов .....	24
Рак – преступник, способный интегрироваться в общество .....	27
Какая среда благоприятна для появления рака? ...	30
КЛЮЧИ ОТ РАКА .....	32
Иммунная система – наш главный союзник .....	33
Уменьшаем воспаление .....	41
Избавляемся от свободных радикалов .....	50
Перекрываем питание раковым клеткам .....	52
Отказываемся от сахара – основной пищи рака .....	55
Понижаем кислотность и гипоксию .....	60

---

РАК В ЦИФРАХ .....	64
Смерть от рака .....	65
ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ РАК? ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ И ГЕНЕТИКА .....	71
Какова роль генов? .....	73
Эпидемия XXI века .....	74
Алкоголь .....	76
Курение .....	77
Питание .....	78
Ожирение .....	85
Голодание, ограничение калорий .....	88
Физические упражнения .....	89
Инфекции .....	92
КАНЦЕРОГЕНЫ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ. КАКИЕ ВЕЩЕСТВА ВЫЗЫВАЮТ РАК?.....	93
Токсины вокруг нас .....	98
Механизмы защиты от канцерогенов .....	128

## **Часть вторая**

### **БЫТ, НЕ ВЫЗЫВАЮЩИЙ РАКА**

ВРЕДНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В КОСМЕТИКЕ .....	133
КАНЦЕРОГЕННЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ЧИСТЯЩИХ СРЕДСТВАХ И В ДОМЕ .....	139
ДОМ БЕЗ ТОКСИНОВ .....	142
Косметика и личная гигиена .....	142
Чистящие и моющие средства .....	150

---

**Часть третья**  
**ПРОТИВОРАКОВОЕ ПИТАНИЕ**

БАЗОВЫЕ СВЕДЕНИЯ О ПИТАНИИ .....	155
Протеины и рак .....	155
Углеводы и рак .....	174
Жиры (липиды) и рак .....	186
Витамины .....	199
Жирорастворимые витамины .....	207
Микро- и макроэлементы .....	215
Вода и рак. Можно ли пить воду из крана? .....	219
ФИТОХИМИЯ И РАК .....	230
Свойства фитохимических веществ .....	231
Классификация фитохимических средств .....	233
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫМ НУЖНО СКАЗАТЬ «НЕТ!» .....	245
Почему «нет» мясу? .....	245
А молоко — полезное? .....	247
Как быть с рыбой? .....	252
Растительная пища вместо животной пищи .....	253
Почему «нет» соли? .....	254
Вреден ли глютен? .....	254
Почему «нет» сахару? .....	257
ПРОТИВОРАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ .....	258
Лук вызывает у рака слезы .....	258
Чеснок — лекарство от всех болезней .....	261
Крестоцветные отражают раковую атаку .....	263
Водоросли как химиотерапия из моря .....	267

---

Грибы очищают организм от токсинов . . . . .	276
Томат заставляет рак покраснеть . . . . .	280
Дыня и арбуз – короли лета, разбивающие рак . . . . .	284
Цельные крупы держат рак на расстоянии . . . . .	284
Бобовые замедляют рост опухолей . . . . .	288
Льняное семя плетет сети против рака . . . . .	301
Семена кунжута снижают риск рака . . . . .	306
Оливковое масло и маслины – два самых известных антиоксиданта . . . . .	308
Куркума – золотой порошок для борьбы с раком . . . . .	312
Имбирь – корень, побеждающий рак . . . . .	317
Ароматические травы своим запахом отталкивают рак . . . . .	318
Материнское молоко – совершенный продукт, убивающий раковые клетки . . . . .	323
Пробиотики – бактерии, способные отражать рак . . . . .	331
Зеленый чай противодействует раку . . . . .	338
Красное вино, черный виноград, ресвератрол и рак . . . . .	342
Красные зерна граната воюют с раком . . . . .	346
Цитрусовые делают жизнь рака кислой . . . . .	348
Красное яблоко отравляет не только Белоснежку, но и рак . . . . .	349
Красные ягоды отнимают у рака силы . . . . .	351
Сливы, персики и нектарины ударяют по раку. . . .	352
Какао и черный шоколад огорчают рак . . . . .	353
Пророщенные зерна полны жизненной силы . . . .	354
Совместное действие продуктов (синергия) . . . .	357

---

<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ И НЕКАНЦЕРОГЕННОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>359</b>
Бывайте на солнце ежедневно . . . . .	361
Делайте физические упражнения и отдыхайте . . . . .	362
Чего следует избегать, если у вас рак . . . . .	362
Выбирайте фрукты и овощи по сезону . . . . .	363
<b>ПИЦЦА УЖЕ НЕ ТА, ЧТО РАНЬШЕ. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ – ВЕЩЬ УСЛОВНАЯ . . . . .</b>	<b>366</b>
Безопасны ли трансгенные продукты? . . . . .	369
Экологические продукты вместо выращенных привычными способами . . . . .	370
<b>КАК ГОТОВИТЬ ПРОТИВОРАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ? . . . . .</b>	<b>373</b>
Противораковые способы потребления пищевых продуктов . . . . .	375
Неправильные и потенциально канцерогенные методы приготовления продуктов . . . . .	383
<b>В ЧЕМ ГОТОВИТЬ ПРОТИВОРАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ? . . . . .</b>	<b>389</b>
Рекомендуемая посуда . . . . .	389
Опасная посуда . . . . .	392
<b>СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ИДЕАЛЬНОЕ ПРОТИВОРАКОВОЕ ПИТАНИЕ? . . . . .</b>	<b>396</b>
Окинавская диета . . . . .	397
Средиземноморская диета . . . . .	400

---

ПРОТИВОРАКОВЫЕ РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ.....	404
Терапия Герсона .....	404
Макробиотика и рак .....	410
Метод Кузьминой и крем Будвиг .....	413
Палеодиета .....	419
Что общего во всех этих методах? .....	423
Мое питание до, во время и после рака .....	424

### Часть четвертая

## НАТУРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ РАКА

ПРИРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА .....	431
МОКСИБУСТИОН И АКУПУНКТУРА – ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА .....	434
Как применяется моксibuстион? .....	436
Акупунктура .....	441
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ РЕЙКИ .....	445
Рейки и рак .....	446
МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ В ЛЕЧЕНИИ РАКА .....	451
Шиацу .....	452
Рефлексотерапия .....	452
Главное, что надо знать при выборе натуральной терапии .....	454
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ РАКЕ.....	455

**ЭМОЦИИ И РАК.**

<b>ИСЦЕЛЕНИЕ И ЗАБОЛЕВАНИЕ</b> .....	463
Люди, склонные к заболеванию раком .....	463
Стресс и конфликты влияют на рак .....	465
Медитация .....	467
Список желаний .....	472
Горем поделиться — часть горя снять .....	473
Любовь — необходимое условие .....	475
Омега и эмоции .....	476
Физические упражнения дарят радость .....	477
Йога успокаивает, гармонизирует и дает внутренне равновесие .....	479
Сон и риск рака .....	480
Освобождать животных, чтобы к тебе возвратилась жизнь .....	482
Мои правила для счастья с онкологией или без нее .....	483
<b>БОЯЗНЬ РЕЦИДИВА</b> .....	485

**Часть пятая****ПРЕДПОСЛЕДНЕЕ ЧУДО**

<b>ЧУДЕСА МЫ СОЗДАЕМ САМИ</b> .....	489
-------------------------------------	-----

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

<b>КАК ПОСЛЕ РАКА ПОВЫСИТЬ СПОСОБНОСТЬ К ДЕТОРОЖДЕНИЮ?</b> .....	494
Для женщин .....	494
Для мужчин .....	495

БЛАГОДАРНОСТЬ.....	496
ГЛОССАРИЙ.....	502
ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ? РЕКОМЕНДУЕМАЯ БИБЛИОГРАФИЯ .....	505
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	506
ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ .....	511

# Предисловие к русскому изданию

Интересное и во многом полезное издание. Главная польза книги заключается в том, что она повышает медицинскую грамотность читателя, которой все чаще не достает современному человеку.

Общая образованность растет, люди все больше знают почти обо всем в окружающем их мире и, как правило, очень мало о самом себе — человеке. Причиной многих болезней и преждевременной смертности все чаще становятся не слабость медицины, а необразованность, а порой просто невежество людей в отношении себя самого, того как устроен человек, каков его оптимальный образ жизни, что вызывает болезни и недуги, как их можно предупреждать и преодолевать.

Книга посвящена проблеме раковых заболеваний, но много информации и рекомендаций касаются и других заболеваний и общей проблемы сохранения здоровья человека. Интерес и доверие к книге повышает тот факт, что книга написана врачом, перенесшим онкологию. Доктору, самому перенесшему все тяготы болезни и лечения и выздоровевшему, веришь больше, чем самому титулованному специалисту.

Рак одно из самых тяжелых и сложных заболеваний, но автор рассказывает об этом недуге доступным и образным языком. Много об этой болезни читателю становится ясно, а когда понимаешь, уже не так страшно, а главное вооружаешься знаниями, как с ней бороться, как ее избежать. Одно из главных достоинств книги в том, что она учит не сдаваться перед такой болезнью, как рак, а вместе с врачом активно бороться с ней — это единственный путь к победе над болезнью. Автор наставляет и учит читателя контролировать свою жизнь и болезнь. Он должен быть активным участником лечения.

В книге есть вещи, которые требуют от читателя и определенного критического отношения. К примеру, призывы к домашнему изготовлению безопасных кремов, шампуней и зубной пасты, стимуляции иммунитета «кошачьем когтем»,

некоторыми грибами или водорослями или изменение молекул воды путем определенных оптимистичных высказываний, внушений и настроений. Критически следует относиться и к предложению использовать для лечения раковых заболеваний методы так называемой альтернативной, бездоказательной медицины: различные виды акупунктуры, мануальной терапии, целебные растения. В лечении ракового заболевания эти методы не помогут, единственное оправдание их применению они, как правило, не вредят. Но если больной отвлечется на эти методы, он может потерять время для лечения действительно эффективными методами. Кстати, сама автор признает в заключении: «Дополнительная, или альтернативная, терапия никогда не должна рассматриваться ни как замена официального лечения рака, ни как причина отложить консультацию с врачом о проблемах здоровья и лечения».

Представляется также, что автор преувеличивает возможности брокколи, чеснока, лука и других овощей и даже грудного молока в терапии раковых заболеваний. Все-таки главное зависит от умело проведенной специалистами химиотерапии. Противораковые возможности льняного семени, минералов, некоторых витаминов и даже грудного молока явно преувеличены.

Следует также учитывать, что в книге изложен опыт одного больного, одного врача, а болезнь, даже одна и та же, у каждого больного развивается по-разному, поэтому набирайтесь знаний, но не уходите от контроля и рекомендаций вашего врача. Его рекомендации адресованы именно вам, с учетом особенностей вашего организма и характера течения болезни у вас, а не всем людям с такими болезнями

Больше всего внимания в книге уделено противораковому питанию, биохимии пищеварительного процесса, детальному описанию определенных продуктов и их состава, способам их приготовления и кулинарным методам и даже посуде, которой следует или не следует пользоваться, и, конечно, различным противораковым диетам и режимам питания. Местами ее становится скучно читать, но все эти знания, как правило, на пользу просвещенному читателю.

*Доктор медицинских наук, Левшин В.Ф.*

## У тебя рак

Меня зовут Одиле, мне тридцать два года, я семейный доктор и мать трехлетнего ребенка. У меня есть муж и любящие родители. Экономически я обеспечена. Есть постоянная работа. Кажется, все в порядке, я вполне счастлива. Но неожиданно происходит что-то непонятное, и жизнь меняется. Об этом я и хочу вам рассказать.

Наступило лето 2010 года, и вдруг без видимой причины я начинаю ощущать усталость, раздражение и депрессию. Чувствую, у меня в организме что-то не так. Как врач, подозреваю у себя рак; пока еще не знаю, гинекология это или желудок, но где-то он завелся. Внутри растет нечто аномальное. Пришла осень, и я узнаю реальную причину плохого самочувствия. Ощупываю низ живота и обнаруживаю опухоль. Значит, не ошиблась: рак. Обычно он диагностируется не сразу — человек его не чувствует и не ощупывает себя. Но когда ты врач и находишься в контакте с пациентами, у тебя развивается так называемый «клинический глаз», очень полезная для диагностики вещь. Она помогает, лишь взглянув на пациента, догадаться, что с ним. В глубокой древности лекари развивали в себе эту способность, чтобы без анализов диагностировать заболевание. Сегодня работу врача облегчают КТ, УЗИ, МРТ, маммография и другие методы. Лекарь, чтобы поставить верный диагноз, должен был иметь верный глаз, чуткое ухо и руки. Сейчас, хотя мы не обладаем столь острой наблюдательностью, все же в какой-то степени сохранили наш клинический глаз. Этот глаз служит и для самодиаг-

ностики: как раз мой случай. Я обследовала себя и увидела, что дело плохо. Все симптомы указывали на рак.

После пальпации собственного живота я обратилась к коллегам, чтобы узнать точный диагноз. Сначала снимок показал большую, но доброкачественную опухоль; через несколько дней хирурги сказали другое. Речь шла о раке яичников. Через несколько недель произвели хирургическое вмешательство и обнаружили метастазы в легком, крестце и влагалище. Прогноз малоутешительный, возможность выжить, судя по статистике, весьма невелика. В течение месяца я чувствовала, как жизнь покидает меня. Я ощутила, что смерть рядом. Пора прощаться. Стала отдаляться от сына. В ноябре понимаю, что до Рождества не доживу. Не увижу, как сын радуется подаркам. Прошу родителей, сестру и мужа беречь малыша, рассказывать ему обо мне. Готовлю видео с прощальными словами и альбом с фотографиями для сына, где мы вместе и нам хорошо: ребенок должен знать, как мама его любила. Ощущаю близость конца, смерть наступает на пятки. Непрерывно плачу, боюсь ужасно, нахожусь в совершенно подавленном состоянии. Потеряла всякую надежду и погрузилась в тоску. Попросила онкологов быть со мной откровенными, сказала, что не хочу больше страдать. Предпочитаю не проходить лечение, а спокойно умереть. Предлагаю им не применять химиотерапию, если они считают, что она мне не поможет. Не желаю продлевать агонию, ведь финал неизбежен. Врачи уговаривают пройти курс: они видели излечение и более тяжелых случаев. Обещают, что если лечение не будет результативным, меня предупредят и я смогу от него отказаться.

Внезапно что-то во мне переменялось. Я перестаю плакать и будто птица феникс возрождаюсь из пепла. Чувствую, что не умру, не хочу умирать, не могу себе позволить. Мне еще многое предстоит сделать. Хочу видеть, как растет сын, хочу узнать внуков. Хочу жить. Буду цепляться за жизнь. Для каждого человека болезнь — вещь интимная, каждый переживает ее по-своему. У меня все было так, и мне хочется поделиться приобретенным опытом с вами.

Что заставило меня измениться, сменить отчаяние на безудержную жажду жизни? Пока не могу сказать. Знаю лишь, что вдруг со страшной силой захотелось жить, хвататься даже за малую надежду, победить болезнь, довериться своему организму и медицине.

Одна из причин, конечно, сын. Ребенок — это самое главное для любой матери. С момента его рождения твоя и его жизнь неразрывно связаны. Любовь матери бесконечна и безусловна. Мать ради счастья и благополучия детей способна на все. Даже находясь в безнадежном состоянии, я понимала, что не могу оставить его, что должна сопровождать его по жизни. Дети обязывают нас цепляться за жизнь; так и мой трехлетний ребенок заставил меня перестать отчаиваться, найти в себе желание жить.

Получив новость о своей болезни, услышав один и другой раз страшное слово РАК, я поняла: нужно это переварить и принять. Именно после того, как я восприняла это серьезное заболевание и осознала, что могу умереть, я возродилась. Я уже совсем свыклась с мыслью о смерти, но что-то шевельнулось внутри, меня охватила волна позитивной энергии, и я решила сделать все возможное, чтобы излечиться. Прекрасно понимая, что могу проиграть битву, я всей душой отдалась лечению. Я привыкла вкладывать все силы, всю страсть в реализацию своих планов, а уж в этот раз и вовсе не собиралась отступать. Я сказала себе, что надо полностью довериться химиотерапии и избавить организм от болезни.

**ВАЖНО!** В основном я прописала себе для лечения: вкусную пищу, любовь и покой в душе. Остальное прописывали другие врачи.

Первый курс химиотерапии начался 17 ноября 2010 года, и с этого дня я изменила режим питания, стала делать физические упражнения, попробовала некоторые варианты