

## ГЛАВА 2

---

# ОЦЕНИВАЕМ СВОЮ СРЕДУ

Осознанность — величайший двигатель перемен.

*Экхарт Толле*

Познай врага, познай себя, и в сотне битв тебе не будет грозить опасность.

*Сунь-цзы*

Если вы хотите предотвратить возникновение злокачественного новообразования, вам недавно диагностировали рак или у вас ремиссия, важно оценить элементы, которые могут или действительно способствовали развитию болезни. Выявив то, что движет развитием рака, и сосредоточив на этом внимание, вы сможете остановить потерявший управление грузовик, которым, по сути, и является эта смертельная болезнь. Механизмы, управляющие развитием рака, многогранны и взаимосвязаны гораздо сильнее, чем имя, возраст и диагноз пациента. Если посмотреть на это в позитивном ключе, то рак или беспокойство о возможном развитии рака может сыграть роль посыльного, который принес приглашение изучить, где же в вашем организме нарушилось равновесие. И стоит ли это изменить — решать вам. В этой главе мы научим определять, в каком из элементов вашей среды может быть нарушен баланс. Поможет вам в этом анкета из десяти вопросов по каждому из «Десяти элементов среды». Она нужна не для того, чтобы диагностировать рак, назначить терапию или вылечить болезнь, а лишь для того, чтобы узнать больше о себе и подойти к делу со всей осознанностью. В начале курса наши пациенты часто говорят: «Я был абсолютно здоров, пока у меня не обнаружили рак». Для людей с таким представлением о своем состоянии диагноз становится даже большим потрясением, чем для остальных. Но стоит заполнить эту анкету и внимательно проанализировать, что там «под капотом», как ситуация начинает проясняться. Анкета поможет вам определить, на чем

сосредоточить внимание в первую очередь и какие шаги предпринять. Считайте это списком ваших возможностей и полномочий.

Начните с ответов на все вопросы в десяти анкетах (таблицы 2.1–2.10). Затем сложите количество ответов «да» в каждом из разделов и отметьте, на какой из элементов среды приходится их самое большое число. Элементы с наибольшим количеством утвердительных ответов будут теми областями, на которых вам нужно сосредоточиться в первую очередь. Не огорчайтесь, если вы набрали высокий балл в каждом из разделов — многие люди получают похожие результаты. Смысл этого анкетирования только в том, чтобы обратить ваше внимание на определенные части вашего организма или аспекты жизни и узнать, что вы можете изменить, а что нет. Помните, что, уделив внимание любому из этих десяти элементов, вы не только значительно улучшите реакцию вашего организма на традиционные методы лечения и уменьшите риск возникновения побочных эффектов, но и сделаете организм сильнее и устойчивее к возникновению рака.

ТАБЛИЦА 2.1. ГЕНЕТИКА И ЭПИГЕНЕТИКА

1. У вас положительный результат тестирования на наличие мутаций генов BRCA1 и/или BRCA2?	Да	Нет
2. У вас положительный результат тестирования на наличие любых других мутантных генов, включая ERCC1, MLH1, MSH2, MSH6, PMS2, RB или TP53? Если вы не знаете, выберите «Нет».	Да	Нет
3. Вы гетерозиготны или гомозиготны по мутации MTHFR?	Да	Нет
4. Вы гетерозиготны или гомозиготны по мутации VDR, COMT и/или CYP1B1?	Да	Нет
5. У вас в семье были случаи онкологических заболеваний?	Да	Нет
6. Ваши дедушка с бабушкой пострадали из-за войн, голода, экономических кризисов, стихийных бедствий или других сильных стрессовых ситуаций?	Да	Нет
7. Ваши родители подвергались воздействию сильного стресса и/или значительного загрязнения окружающей среды?	Да	Нет
8. Ваша мать курила, принимала наркотики или медикаменты во время беременности?	Да	Нет
9. Вы пережили травматический опыт в детстве?	Да	Нет
10. Вы принимаете лекарственные препараты, включая те, которые отпускают без рецепта врача?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да».		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 3.		

ТАБЛИЦА 2.2. УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

1. Вы сладкоежка?	Да	Нет
2. Вам трудно уснуть без перекуса поздно вечером или ночью и/или вы просыпаетесь голодным посреди ночи?	Да	Нет
3. Вы становитесь раздражительным из-за голода, если пропустили прием пищи или если он задерживается?	Да	Нет
4. Вы регулярно пропускаете завтрак?	Да	Нет
5. Вам сильнее всего хочется продуктов с высоким содержанием сахара (например, конфет, печенья, пирожных, газировки, хлеба, вафель) и/или вы выбираете сладости, когда хотите полакомиться, поднять себе настроение?	Да	Нет
6. Вы потребляете больше 25 г добавленных сахаров (тех, что кладут в пищу в процессе ее приготовления) в день, то есть больше одной бутылки газированной воды, одного шоколадного батончика или ароматизированного йогурта?	Да	Нет
7. Содержание жира в вашем организме превышает 25 %?	Да	Нет
8. Вы чувствуете усталость или сильно хотите сладкого после приема пищи?	Да	Нет
9. У вас или членов вашей семьи были диагностированы метаболический синдром, гипогликемия, предиабет, инсулинорезистентность, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), панкреатит, рак поджелудочной железы или диабет 1-го или 2-го типа?	Да	Нет
10. Вы употребляете алкогольные напитки чаще трех раз в неделю?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 4.		

ТАБЛИЦА 2.3. ТОКСИЧЕСКОЕ БРЕМЯ

1. Вы сейчас живете или росли недалеко от свалки токсичных отходов, завода, военной базы, промышленного комплекса, сельскохозяйственных угодий или аэропорта?	Да	Нет
2. У вас проявляется множественная химическая чувствительность, например, от запаха духов или дизельного топлива (то есть у вас возникает головная боль, головокружение и т. п. даже при небольшом воздействии химических веществ)?	Да	Нет
3. Вы пользуетесь микроволновкой, мобильным телефоном и ноутбуком суммарно больше 3 часов в день?	Да	Нет
4. Вы используете пестициды или гербициды в доме, на прилегающем участке, в саду?	Да	Нет
5. Вы пользуетесь неорганической косметикой или бытовой химией (например, шампунем или стиральным порошком) и/или красите волосы?	Да	Нет

6. Вы сдаете вещи в химчистку, используете посуду с антипригарным покрытием, пьете нефilterованную воду либо пьете из пластиковых бутылок или храните еду в пластиковых контейнерах?	Да	Нет
7. Вы подвергаетесь вредному воздействию табачного дыма, потому что курите сами или являетесь пассивным курильщиком?	Да	Нет
8. У вас установлены амальгамовые (ртутьсодержащие) пломбы, вы работаете в сфере стоматологии, едите рыбу чаще 3 раз в неделю и/или подвергались воздействию тяжелых металлов, в том числе свинца?	Да	Нет
9. Ваша работа была связана с воздействием токсичных химикатов, например асбеста или тяжелых металлов?	Да	Нет
10. Вы крайне редко потеете?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 5.		

ТАБЛИЦА 2.4. МИКРОБИОМ И ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

1. Вы были рождены путем кесарева сечения?	Да	Нет
2. Вас кормили детской смесью до того, как вам исполнился 1 год?	Да	Нет
3. Вы когда-нибудь пользовались антисептическим гелем для рук или антибактериальным мылом?	Да	Нет
4. У вас диагностировали синдром избыточного бактериального роста, язвенный колит, болезнь Крона или рак кишечника? Или у вас наблюдаются симптомы нарушения работы пищеварительной системы, такие как газы, вздутие, диарея или запор?	Да	Нет
5. В течение жизни вы проходили больше одного курса антибиотиков за один раз? Или осуществляли подготовку, рекомендованную перед проведением колоноскопии? (Выберите «да», если верен любой из приведенных вариантов)	Да	Нет
6. Вы употребляете в пищу неорганическое мясо и/или молочные продукты?	Да	Нет
7. Вы проходили химиотерапию?	Да	Нет
8. Вы принимаете нестероидные противовоспалительные препараты, например парацетамол, аспирин, ибупрофен или антациды чаще двух раз в год?	Да	Нет
9. Вы обычно едите меньше 6 порций разных овощей в день?	Да	Нет
10. Вы едите обработанные неорганические злаки, такие как паста, хлеб или печенье, чаще одного раза в месяц?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 6.		

ТАБЛИЦА 2.5. ИММУННАЯ СИСТЕМА

1. Вам сообщали, что ваш уровень витамина D ниже 50 нг/мл?	Да	Нет
2. У вас или членов вашей семьи были случаи аутоиммунных заболеваний, например ревматоидного артрита?	Да	Нет
3. Вы принимаете безрецептурные жаропонижающие лекарства?	Да	Нет
4. Вы страдали от любого из перечисленных заболеваний: вирус Эпштейна – Барр (возбудитель инфекционного мононуклеоза); вирус папилломы человека (ВПЧ); цитомегаловирус (ЦМВ); инфекции, передаваемые половым путем (ИППП, или ЗППП); опоясывающий лишай; болезнь Лайма; дрожжевая инфекция; заражение паразитами?	Да	Нет
5. Вы никогда не болеете или, наоборот, подхватываете каждую простуду и вирус, с которыми сталкиваетесь?	Да	Нет
6. Вы страдаете от аллергии (сюда входят сезонные аллергии, астма, крапивницы и/или пищевые аллергии)?	Да	Нет
7. У вас диагностировали целиакию (глютеновую энтеропатию) или непереносимость глютена?	Да	Нет
8. Вы проходили вакцинацию (включая прививки от сезонного гриппа, ветряной оспы и перед путешествиями) или курс иммунотерапии?	Да	Нет
9. Вы принимали стероиды?	Да	Нет
10. У вас в доме есть дети младше 5 лет? И/или вы работаете в школе, больнице или поликлинике?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 7.		

ТАБЛИЦА 2.6. ВОСПАЛЕНИЕ

1. У вас когда-нибудь были экзема, псориаз, акне, гиперемия или сыпь?	Да	Нет
2. Вам когда-нибудь диагностировали артрит или вы предполагаете, что он у вас есть?	Да	Нет
3. Вы страдаете физическими болями, в том числе болями в спине или бедре, постоянными или периодическими?	Да	Нет
4. Вы страдаете воспалительными заболеваниями кишечника (например, болезнью Крона или язвенным колитом)?	Да	Нет
5. Вы когда-нибудь ели жареную пищу или фастфуд?	Да	Нет
6. Вы страдаете пищевой аллергией или рефлюкс-эзофагитом?	Да	Нет
7. Вы полагаетесь на нестероидные противовоспалительные препараты для избавления от боли?	Да	Нет

8. Вы когда-нибудь испытывали или испытываете сильный стресс?	Да	Нет
9. Вы занимаетесь интенсивными физическими нагрузками чаще 5 дней в неделю?	Да	Нет
10. У вас лишний вес, вы употребляете алкоголь и/или едите меньше 6 разных овощей в день?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 8.		

ТАБЛИЦА 2.7. КРОВООБРАЩЕНИЕ И АНГИОГЕНЕЗ

1. У вас легко образуются синяки?	Да	Нет
2. Вам когда-нибудь диагностировали нарушение свертываемости крови?	Да	Нет
3. Вам когда-нибудь диагностировали гемохроматоз или повышение уровня ферритина (высокое содержание железа) в крови?	Да	Нет
4. В вашей истории болезни есть сведения о тромбозе глубоких вен (ТГВ)?	Да	Нет
5. Вам когда-нибудь диагностировали легочную эмболию?	Да	Нет
6. У вас высокое или низкое кровяное давление?	Да	Нет
7. Вы выпиваете меньше 2 литров воды в день?	Да	Нет
8. Вы принимаете препараты антикоагулянты, например варфарин (кумадин) или эноксапарин (ловенокс)?	Да	Нет
9. Вы принимаете лекарства для нормализации кровяного давления и/или вы ежедневно принимаете аспирин?	Да	Нет
10. Вы занимаетесь спортом меньше чем 3 раза в неделю по 30 минут?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 9.		

ТАБЛИЦА 2.8. ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

1. Проходили ли вы когда-нибудь курс приема противозачаточных таблеток, биоидентичной или стандартной заместительной гормональной терапии, стероидов, лечения бесплодия и/или лечебной блокады с применением гормональных препаратов?	Да	Нет
2. (Женщины) Сталкивались ли вы с предменструальным синдромом (ПМС), нерегулярным менструальным циклом, фиброзом молочных желез и/или симптомами менопаузы?	Да	Нет

3. (Мужчины) У вас произошли изменения сексуальной функции и/или вам поставили диагноз эректильной дисфункции?	Да	Нет
4. У вас снижено либидо (сексуальное влечение)?	Да	Нет
5. Были ли у вас проблемы с фертильностью, в том числе случаи выкидыша?	Да	Нет
6. У вас диагностировали заболевания щитовидной железы?	Да	Нет
7. У вас диагностировали низкий уровень кортизола и/или проявляется усталость надпочечников?	Да	Нет
8. У вас регулярно меняется вес более чем на 4,5 кг?	Да	Нет
9. Вы работаете с чеками, покупаете напитки в пластиковых бутылках, пользуетесь косметикой, содержащей парабены, или употребляете в пищу неорганический животный белок чаще одного раза в месяц?	Да	Нет
10. Вы придерживались раньше или соблюдаете сейчас диету с низким содержанием жиров?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 10.		

ТАБЛИЦА 2.9. СТРЕСС И БИОРИТМЫ

1. У вас появились какие-то симптомы или результаты анализов стали хуже после воздействия стресса и/или, если у вас обнаружили рак, диагноз стал причиной продолжительного стресса?	Да	Нет
2. Вы сова и/или когда-нибудь работали по ночам или ухаживали за маленьким ребенком, который допоздна не давал вам спать?	Да	Нет
3. Часто ли вы во время путешествий пересекаете много часовых поясов?	Да	Нет
4. Комната, в которой вы спите, остается освещенной ночью (например, уличными фонарями или включенным телевизором)?	Да	Нет
5. Вы чувствуете, что быстро устаете?	Да	Нет
6. Вам часто остро не хватает соли?	Да	Нет
7. Вы спите ночью меньше 8 часов и/или ложитесь спать после 11 вечера?	Да	Нет
8. Вы проводите время у экрана (например, за просмотром телевизора или электронным девайсом) после 5 вечера?	Да	Нет
9. Вы ежедневно проводите на свежем воздухе меньше 15 минут?	Да	Нет
10. Вы чувствуете, что ежедневно испытываете сильный стресс?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 11.		

ТАБЛИЦА 2.10. ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Вы испытываете раздражение, перепады настроения и/или эмоциональную нестабильность?	Да	Нет
2. У вас диагностировали психические расстройства (например, биполярное расстройство, депрессию, тревожность)?	Да	Нет
3. Вас легко обидеть?	Да	Нет
4. Вы чувствительны к состоянию, поведению и реакциям других людей?	Да	Нет
5. Вы когда-нибудь страдали от навязчивых мыслей?	Да	Нет
6. В некоторых ситуациях вам трудно сформулировать свою точку зрения?	Да	Нет
7. Вы когда-нибудь пытались расслабиться с помощью наркотиков или алкоголя, секса, шопинга, телевидения, азартных или компьютерных игр или бесцельно провора время в интернете?	Да	Нет
8. Вы чувствуете, что вам не хватает поддержки (например, понимающего супруга, друзей и/или духовных соратников)?	Да	Нет
9. Вы чувствуете, что вам недостает цели в жизни?	Да	Нет
10. Вы редко испытываете благодарность и радость?	Да	Нет
Общее количество ответов «Да»		
Если вы набрали наибольшее количество баллов в этом разделе, пожалуйста, обратите внимание на главу 12.		

Теперь, когда вы понимаете, какие элементы вашей среды могут способствовать развитию рака, пришло время спланировать дальнейшую стратегию. Помните, что вы сами управляете программой восстановления и защиты своего здоровья. В случае заболевания раком важнее всего как можно скорее оправиться от шока, который вызывает сама постановка диагноза, тогда как течение болезни редко требует от вас незамедлительной реакции, хотя бывает и такое. В большинстве случаев (даже при плохом прогнозе) у вас есть время на то, чтобы изучить свою среду и выбрать оптимальный подход к лечению и способ поддерживать организм на каждом его этапе.

Мы понимаем, как сложно бывает поверить в себя перед лицом страшного диагноза, особенно если учесть, насколько внезапно пациентов вбрасывают в эту личную войну против рака. Со слов врачей кажется, что лечение нужно начинать немедленно, а отказываться от него — это смертный приговор. Добавьте к этому пугающее количество информации в интернете и предложения родственников и друзей, ко-



**ДЕСЯТЬ ВОПРОСОВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАДАТЬ СВОЕМУ ОНКОЛОГУ**

Не бойтесь задавать вопросы. Помните, что в процессе лечения рака вы генеральный директор проекта, а медперсонал – ваш совет директоров. Вот десять вопросов для врача, проходящего собеседование на позицию человека, который будет заботиться о вашей жизни:

1. Как вы планируете воздействовать на раковые стволовые клетки, учитывая, что химиотерапия, лучевая терапия и хирургическое вмешательство не затрагивают их и по сути могут стимулировать их деление?
2. Как вы планируете предотвратить повреждение ДНК или митохондрий в моих здоровых клетках?
3. На чем основываете выбор конкретно этого лечения и чего вы от него ждете?
4. На какие результаты вы рассчитываете после окончания этого курса лечения: исцеление, паллиацию (то есть улучшение качества жизни)?
5. Какие есть потенциальные риски и как команда медиков планирует устранить возможные неблагоприятные последствия лечения?
6. Существуют терапевтические процедуры, провести которые у вас нет возможности? Как бы вы поступили на моем месте?
7. Как будет прогрессировать заболевание, если я решу не выполнять ничего из ваших рекомендаций? (Например, сколько я проживу?)
8. Поддерживаете ли вы методы интегративной терапии и готовы ли работать с моими специалистами по интегративной онкологии?
9. В целом какой опыт и образование вы получили в области интегративной онкологии, диетологии или интегративной медицины?
10. Открыты ли вы для общения и готовы ли сотрудничать со всей моей командой и поддерживать мой личный выбор?

торами, конечно, движут благие намерения. Все это вызывает сильный стресс и чувство полной растерянности. Большинство пациентов с онкодиагнозом проходят все семь стадий переживания горя: от шока или отказа поверить в происходящее, через отрицание, торг, вину, гнев, депрессию к принятию и надежде. Лучшее, что мы можем посоветовать, — остановитесь, выдохните, прочтите эту книгу, доверьтесь себе и скорее начните надеяться!

Борьба с раком чаще похожа на марафон, поэтому экономьте силы. Может быть, пришло время поехать в отпуск, о котором всегда мечтали, или проводить больше времени за любимым делом. Мы сотни раз видели, как рак становится лучшим учителем и лучшим опытом, который