



### Можно ли предупредить рак?

**Можно.** Но, к сожалению, не всегда и поэтому приходится говорить только о снижении риска **развития рака**. И происходит это потому, что устранить воздействие вредных факторов часто не представляется возможной.

Одной из основных причин **возникновения онкологии** является **стресс** и **наши поступки**

Чаще всего появление этой проблемы возникает через 3-6 месяца, после пережитого жизненного удара (смерть, предательство близкого человека и т.д.). А, так же не маловажную роль имеет наше питание и образ жизни.

**Что такое первичная профилактика?** Первичная профилактика направлена на устранение канцерогенеза - процесса **ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПУХОЛИ**

. Прежде всего, это устранение контакта с канцерогенами.

### Как проводится первичная профилактика?

**Наибольшее значение в профилактике онкологических заболеваний имеет:**

- отказ от курения, чрезмерного употребления алкоголя;
- нормализация веса;
- соблюдение диеты;
- регулярная физическая активность.

**Что такое вторичная профилактика и как она проводится?** Вторичная профилактика направлена на выявление и устранение пред раковых заболеваний, и раннее выявление и устранение **злокачественных опухолей**

, а также профилактику повторного возникновения опухолей после лечения. К мероприятиям, позволяющим рано выявлять опухоли, относятся: маммография, PAP-мазки (для раннего выявления рака шейки матки), профилактические осмотры, определение онкологических маркеров, выявление групп риска и др.).

**Что подразумевает противораковая диета?**

**Существует 6 основных принципов противораковой диеты:**

- Предупреждение ожирения. Известно, что избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе и рака молочной железы.
- Уменьшение потребления жира. Известно, что в жирах содержатся канцерогены. В эпидемиологических исследованиях найдена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.
- Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, которые обеспечивают организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.
- Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, уменьшает контакт канцерогенов с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
- Ограничение потребления алкоголя. Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
- Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях (нитриты до сих пор часто используются для подкрашивания колбасных изделий).

**Имеет ли значение физическая активность в предупреждении рака?**

**Да. Регулярные физические упражнения предупреждают ожирение и тем самым способствуют снижению риска развития рака.**

**Обладают ли профилактическим действием пищевые добавки?** Однозначно сказать нельзя. Исследований по их активности в большинстве случаев не проводилось. С другой стороны известно, что своевременное поступление микроэлементов, растительной клетчатки (которая часто содержится в пищевых добавках) предупреждает

разв

**итие рака**

. Следует помнить, что на рынке пищевых добавок существует огромное количество подделок, которые не имеют никакого действия.

**Какие продукты обладают профилактическим действием в отношении возникновения рака?**

- овощи, содержащие каротин (желтые и красные овощи - морковь, помидоры, редька и др.);
- овощи, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.);
- капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская);
- чеснок.

**Какие процедуры обладают профилактическим действием в отношении возникновения рака?**

**Скипидарные Ванны** по методу профессора А.С.Залманова, являются уникальным методом предотвращения и избавления от многих болезней не поддающихся лечению медикаментозными методами конвенциональной медицины (об этом говорят сотни наименований медицинских препаратов для каждого заболевания и постоянная разработка новых, раз нужно придумывать постоянно новые, значит ранее разработанные или не помогают или вредят).

Курс терапии можно пройти как амбулаторно в нашем Центре, так и стационарно в нашем **Санатории** на Средиземном море. При прохождении курса в Санатории 'Клеопатра' можно пройти процедуры, такие как

**ванны** **скипидарные** по

методу профессора Залманова,

**гидроколонтерапия**

и

**многие другие**

. Для гостей нашего Санатория организовывается не только лечение но и отдых и экскурсии.