

# Питание, БАД и профилактика онкологических заболеваний

NATURE'S SUNSHINE<sup>®</sup>

**Лысиков**

**Юрий Александрович**

**Вебинар. 22.05.14.**

# Что такое онкология? 2

**ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ** заболевания – «достаточно широкая группа заболеваний», которые отличаются этиологией (причиной) и патогенезом (течением заболевания)

**«онкос» - опухоль = новообразование:**

- **ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ** – локальный, медленный рост
- **ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ** – проникающий, быстрый рост
- **Типичные** клетки – аденома, фиброма, миома
- **Атипичные** клетки – недифференцированные опухоли

Особенностью онкологических заболеваний является **НЕКОНТРОЛИРУЕМЫЙ** и **БЫСТРЫЙ** рост клеток

**ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ** могут быть вызваны вирусами, бактериями, простейшими паразитами, канцерогенными веществами, мутагенами, а также развиваться при сбое и нарушении процессов **ПРОЛИФЕРАЦИИ** и **АПОПТОЗА**



# ОНКОЛОГИЯ – факторы риска <sup>3</sup>

- **ВИРУСЫ** – например, вирус папилломы человека
- **КАНЦЕРОГЕНЫ** – например, *бензпирен, кобальт, свинец*, продукты *окисления насыщенных жиров*
- **ТОКСИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА – МУТАГЕНЫ**
- **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ** – канцерогены и мутагены
- **СТИМУЛЯЦИЯ ПРОЛИФЕРАТИВНОЙ АКТИВНОСТИ** – риск нарушения пролиферации и неконтролируемого клеточного роста (*чрезмерная нагрузка на желудок, печень*)
- **НАРУШЕНИЕ АПОПТОЗА** (программируемой гибели клеток) – риск неконтролируемого клеточного роста
- **ВОЗРАСТ** – сбой и снижение активности иммунной системы и систем контроля в организме
- **ГОРМОНОЗАВИСИМЫЕ ОПУХОЛИ** (эстрогены) – рак молочной железы, матки, предстательной железы
- **ИММУНОДЕФИЦИТ** – нарушение иммунного контроля и уничтожение атипичных и раковых клеток
- **ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ** – нарушение процессов регуляции обмена веществ и физиологических процессов в организме, поступление в организм канцерогенных и мутагенных веществ

## Стратегия профилактики онкологии 4

- **ЗАЩИТА от ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** – профилактика, вакцинация, терапия
- **ЗАЩИТА от КАНЦЕРОГЕННЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ** – избегание + техника безопасности
- **КОНТРОЛЬ и СТИМУЛЯЦИЯ ИММУННЫХ МЕХАНИЗМОВ КОНТРОЛЯ** – цитотоксической и киллерной активности
- **УМЕНЬШЕНИЕ НЕОБОСНОВАННОГО ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ** – мутагенов
- **ДЕТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА** – очистка и выведение из организма и ЖКТ токсических веществ
- **МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СИСТЕМ ДЕТОКСИКАЦИИ (ЖКТ, ПЕЧЕНЬ, ПОЧКИ)** – ускорение выведения токсических и канцерогенных веществ из организма
- **ПОДДЕРЖКА НОРМАЛЬНОГО МИКРОБИОЦЕНОЗА КИШЕЧНИКА**, участвующего в защите организма
- **ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ** – их вклад оценивают от **10** до **70%**

## Стратегия ПИТАНИЯ в профилактике онкологии 5

- **УМЕРЕННОЕ ПИТАНИЕ** – снижает обмен веществ, замедляет старение и инволюцию органов и систем организма, уменьшает проникновение в организм токсических и канцерогенных веществ, облегчает детоксикацию и выведение веществ из организма
- **УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОСТОЙ, ЧИСТОЙ и ЭКОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ПИЩИ и ВОДЫ** – канцерогенные и токсические факторы в составе пищи и воды)
- **СНИЖЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЖАРЕННЫХ и КОПЧЕНЫХ ПРОДУКТОВ**, содержащих канцерогенные вещества
- **УВЕЛИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН** – детоксикация организма, питательная поддержка микрофлоры кишечника
- **ПИТАТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА МИКРОБИОЦЕНОЗА КИШЕЧНИКА** - потребление **ПРЕБИОТИКОВ**
- **МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА** – увеличение потребления **ВИТАМИНОВ и БИОЭЛЕМЕНТОВ**
- **СНИЖЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПЕРЕКИСЕЙ ЛИПИДОВ и РАДИКАЛОВ КИСЛОРОДА** – увеличение потребления **АНТИОКСИДАНТОВ**
- **БЕЗОПАСНЫЙ РЕЖИМ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ПИЩИ**

## Факторы питания – снижение риска онкологии 6

- **Снижение** потребления **ЖИВОТНОГО БЕЛКА**
- **Снижение** потребления **МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ**
- **Снижение** потребления **ЖИВОТНОГО ЖИРА**
- **Снижение** **КАЛОРИЙНОСТИ** питания
- Недопущение переедания в **ДЕТСКОМ** возрасте
- Сохранение необходимого потребления **ХОЛЕСТЕРИНА**
- Регулярное употребление **ОВОЩЕЙ** – источника **ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН** (до **30-40** г/день) – **«Локло»**
- Регулярное употребление рыбы – источника **ω-3 ПНЖК** – **«Омега-3 ПНЖК» (300 мг)**
- Прием **ВИТАМИНА С** – **«Супер Комплекс», «Витамин С»**
- Прием **в-Каротина** – **«Лив Гард» (6,8 мг/136%), «Замброза» ( 2,54 мг/51%), «Супер Комплекс» (1,95 мг/39%)**
- Увеличение содержания **КАЛЬЦИЯ** – **«Кальций Магний Хелат» (250 мг/25%), «Коралловый кальций» (360 мг/36%)**
- Регулярный прием **ВИТАМИНОВ** – **«Супер Комплекс», «ГНТ»**

## Факторы питания: что известно? 7

- Потребление **450 г фруктов и овощей в день** – снижает риск онкологии на **45%** в сравнении с **285 г**
- Потребление **более 60 г этанола (144 мл водки)** в день увеличивает риск онкологии в **50 раз**
- **Избыточная МТ** – повышает риск онкологии
- **Физическая активность (30 мин/день)** – снижает риск онкологии и важна в период реабилитации (Конф.Всемирного Фонда Раковых исследований, 2000)

**Действие Омега-3 ПНЖК** (Fearon K.C.H., 2002):

- **снижение токсичности** противоопухолевых лекарств
- лечение онкологической **кахексии**
- **снижение роста опухоли на 31%** в эксперименте – активация **CD8** – лимфоцитов (Robinson L.E. et al., 2001)

**Снижение** риска онкологии при увеличении потребления: **Калия, каротиноидов, в-каротина, в-криптоксантина, ликопина, лютеина, витаминов С, Е, В<sub>6</sub>** (Levi F. et al, 2001)

**Сульфорафан** (брокколи) индуцирует ферменты, связывающие канцерогены (**Lin H. et al., 2001**)

**изотиоционаты** (свежая брокколи) – активируют ферменты детоксикации и репарации ДНК- профилактика рака легких, желудка и толстой кишки

**Полифенолы зеленого чая** (катехины) – ингибируют пролиферацию гладкомышечных клеток сосудов

**Флавоноиды** – антипролиферативная активность

NATURE'S SUNSHINE

# Профилактика рака полости рта, пищевода и желудка 8

## ФАКТОРЫ РИСКА:

- Употребление **КРЕПКИХ АЛКОГОЛЬНЫХ** напитков
- Использование **ГОРЯЧЕЙ ПИЩИ**
- Употребление **КОПЧЕНОЙ** и **МАРИНОВАННОЙ** пищи – содержат **КАНЦЕРОГЕННЫЕ** вещества
- Высокое содержание в пище **НИТРАТОВ**
- **Дефицит** в питании **ОВОЩЕЙ** и **ФРУКТОВ**
- **Дефицит** в питании **ВИТАМИНОВ** (А, С, Рибофлавина, Ниацина) и **БИОЭЛЕМЕНТОВ** (Кальция, Магния, Цинка, Селена, Молибдена) – «Суперкомплекс», «ТНТ»

## ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ:

- **ЗЕЛЕНый ЧАЙ** - катехины
- Защитное действие **КАПУСТЫ, ШПИНАТА** – «**Индол-3-карбинол**»
- **СОЕВЫЕ** продукты – **фитостерины**
- Сырые **ОВОЩИ, ЦИТРУСОВЫЕ, ОЛИВКОВОЕ** масло – снижает риск рака пищевода (Bozetti C., et al., 2000)



# Профилактика рака тонкой и толстой кишки 9

## ФАКТОРЫ РИСКА:

- Низкое потребление **ОВОЩЕЙ** и **ФРУКТОВ**
- Недостаток в питании **ВИТАМИНА С** и **КАРОТИНОИДОВ** – «Витамин С НСП» (1000 мг), «Лив Гард» (6,8 мг/136%), «Замброза» ( 2,54 мг/51%), «Супер Комплекс» (1,95 мг/39%)
- Недостаток **КАЛЬЦИЯ** – «Кальций Магний Хелат» (250 мг/25%), «Коралловый кальций» (360 мг/36%)
- Употребление **АЛКОГОЛЯ**, особенно **ПИВА**
- Избыток **ЖЕЛЕЗА**

## ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ:

- **ВЕГЕТАРИАНСКИЙ** тип питания
- Увеличение потребления **МОЛОКА** и молочных продуктов
- Употребление **ЧАЯ** и **КОФЕ** – **КАВЕОЛ** и **КАФЕСТОЛ**, **САЛИЦИЛАТЫ**
- **ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА** – «Супер Комплекс» (200 мг), «ТНТ» (200 мг), «Солстик Нутришн» (200 мг)
- **Изотиоционаты (свежая брокколи)** – активируют ферменты детоксикации и репарации ДНК- профилактика рака толстой кишки

# Профилактика рака

## Молочной железы и матки 10

### ФАКТОРЫ РИСКА:

- **Излишняя КАЛОРИЙНОСТЬ** питания
- **Избыток БЕЛКА** в питании
- **Избыток** в пище **ЛИНОЛЕВОЙ КИСЛОТЫ (Омега-6)**
- Употребление **АЛКОГОЛЯ / КУРЕНИЕ**
- **Избыточное** питание **ДЕВОЧЕК** в **ДЕТСТВЕ** – риск **РАКА ЯИЧНИКОВ**
- **Увеличенная МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ** (Vasiljevich N., et al.,1998)

### ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ:

- **Высокий уровень витамина С** – цитотоксичность по отношению к клеткам рака молочной железы
- **Защитное действие КАПУСТЫ и др. КРЕСТОЦВЕТНЫХ «Индол-3-карбинол»**
- Употребление **ОЛИВКОВОГО МАСЛА – МНЖК**
- **Ограничение приема ПИЩИ (полное голодание повышает чувствительность к канцерогенам)**
- Употребление **СОЕВЫХ** и других продуктов – источников **фитоэстрогенов**
- Употребление **ВИТАМИНА Е, КАРОТИНОИДОВ** и **СЕЛЕНА - «Витамин Е» (400 мг), «Суперкомплекс»,**



# Профилактике рака легких 11

## ФАКТОРЫ РИСКА:

- **КУРЕНИЕ**, которое усугубляется приемом **КАРОТИНОИДОВ**
- Недостаток **ВИТАМИНА А** и **СЕЛЕНА**
- Избыток **ЖИРА** в питании
- Низкое потребление **ОВОЩЕЙ** и **ФРУКТОВ**
- **Изотиоцианаты** (свежая брокколи) – активируют ферменты детоксикации и репарации ДНК- профилактика рака легких

## Профилактика рака предстательной железы

- **животный жир, красное мясо, алкоголь** – увеличивают риск
- **ликопин, в-каротин, витамины С, А и Е, кальций, селен, цинк, пищевые волокна** – снижают риск
- снижают риск смерти – **овощи, изофлавоны**
- **ИПФР (мясо) и инсулин (углеводы)** – увеличивают риск смертности

## Профилактика рака эндометрия

### Снижают риск:

- Употребление **белка, фитостеролов, витамина С, фолатов, каротиноидов, пищевых волокон, зерна, свежих овощей** (McCann S.T. et al.,2000)
- Уменьшение потребления **насыщенных жиров, животных жиров, снижение МТ** (Jain M.G. et al.,2000)

NATURE'S SUNSHINE

# Онкопрофилактика: от А до Я <sup>6</sup>

- 1. ГЛЮКАРАТ КАЛЬЦИЯ** (кальциевая соль глюконовой кислоты). содержится в *яблоках, грейпфруте, вишне, абрикосах, брокколи, брюссельской капусте*. Участвует в процессе глюкуронизации ксенобиотиков – **связывании и выведении** из организма **ксенобиотиков**, обладающие канцерогенной активностью. Более чем **на 60%, снижает заболеваемость раком** легких, кожи, груди и толстой кишки, предотвращает индукцию рака простаты. «**Брест комплекс**» (75 мг)
- 2. ГРИФОЛА КУРЧАВАЯ** или **МЭЙТАКЕ** (*Grifola frondosa*) Содержит **полисахариды (p-1,6-гликаны)**, которые обладают **иммуностимулирующим** действием. «**Колострум НСП**» (20 мг) / «**Брест комплекс**» (4 мг)
- 3. ЛИКОПИН** – каротиноид, обладает **онкопротекторным** действием в отношении рака простаты, молочной железы, эндометрия, легких. «**Антиоксидант**» (1,4 мг / 28%)
- 4. ПЕТРУШКА ПОСЕВНАЯ** (*Petroselinum crispum*). **Миристицин** **снижает риск** онкологии. «**Перец, Чеснок, Петрушка**» (125 мг) / «**Про Формула**» (50 мг) / «**Уро Лакс**» (35 мг) / «**Остео Плюс**» (7,5 мг)

# Онкопрофилактика: от А до Я <sup>7</sup>

## **5. ИНДОЛ-3-КАРБИНОЛ** – содержится в крестоцветных:

1. Приводит к **торможению развития вируса** папилломы человека (ВПЧ) и приостанавливает формирование папилломатозных образований, склонных к малигнизации: молочная железа, аногенитальная область (переанальная область, вульва, вагина, шейка матки), гортани и бронхов.
2. Дает хорошие результаты в **профилактике** рака шейки матки, распространение которого у женщин приобретает характер эпидемии. Его можно использовать при фиброзно-кистозной мастопатии и при рецидивирующем папилломатозе гортани у детей.
3. Ускоряет метаболизм ксенобиотиков-канцерогенов в системе цитохрома Р-450 клеток печени. «**Индол-3-Карбинол**» (136,6 мг / 273%) / «**Грэпайн с Протекторами**» (15 мг / 31%) / «**Чеснок**» (0,8 мг / 1,6%)

## **6. СОСНА ПРИМОРСКАЯ** (*Pinus maritima*). **Пикногенол** оказывает **антимутагенное действие**, защищают кожу от повреждающего воздействия ультрафиолетового облучения. «**Грэпайн с Протекторами**» (1 мг)

# Онкопрофилактика: от А до Я 10

**7. ТОКОТРИЕНОЛЫ** – изомеры витамина Е. Оказывают **онкопротективное** действие. «**Антиоксидант**» (5 мг / 33%)

**8. ТОМАТ** (*Solanum lycopersicum*). Употребление томатов **снижает риск** онкологических заболеваний: желудка, матки, поджелудочной железы, простаты, молочных желез и ротовой полости. У мужчин, потребляющих ежедневно томатный сок или соус, **снижают риск** заболевания раком простаты на 50%. «**Грэпайн с Протекторами**» (20 мг) / «**Чеснок**», «**Локло**», «**Супер Комплекс**» – (5 мг), «**ТНТ**» (4 мг)

**9. ХЛОРОФИЛЛ** – зеленый пигмент:

1. В 1979 году экспериментально подтвердили **предотвращение возникновения** опухоли толстой кишки.

2. Способен предотвращать нарушение структуры ДНК.

**3. Блокирует** первый этап превращения здоровых клеток в раковые, являясь **антимутагеном**. Антимутагенными свойствами обладают все растения, богатые хлорофиллом – брюссельская капуста, брокколи, шпинат, люцерна, спирулина, ростки пшеницы. «**Хлорофилл жидкий**» (14,9 мг) / «**По Д'Арко НСП**» (5 мг)

## Стимуляция активности клеток - киллеров 17

- 1. АРАБИНОГАЛАКТАН** – растворимый растительный полисахарид, часто встречающийся в растениях, грибах и бактериях. Стимулирует активность естественных клеток-киллеров и макрофагов. «**Физ Актив**» (100 мг / 1%)
- 2. АСТРАГАЛ ПЕРЕПОНЧАТЫЙ** (*Astragalus membranaceus*). Стимулирует функцию НК-клеток и выработку интерферона. «**Кошачий коготь НСП**» (121 мг) / «**Колострум НСП**» (80 мг) / «**Защитная Формула НСП**» (16,6 мг) / «**По Д' Арко НСП**» (5 мг)
- 3. БЕТА-ГЛЮКАНЫ** – полисахариды. Активируют Т-лимфоциты, обладают онкопротективным действием. «**Физ Актив**» (100 мг / 50%)
- 4. ГРИБ ШИИТАКЕ** (*Lentinula edodes*). **Лентинан** поддерживает иммунитет у онкологических больных, увеличивая скорость созревания лимфоцитов-киллеров и усиливая их активность. «**Колострум НСП**» (20 мг)
- 5. ГРИФОЛА КУРЧАВАЯ** или **МЭЙТАКЕ** (*Grifola frondosa*) Стимулирует активность Т-хелперов. «**Колострум НСП**» (20 мг) / «**Брест комплекс**» (4 мг)
- 6. КОРДИЦЕПС КИТАЙСКИЙ** (*Cordyceps sinensis*). Стимулирует активность Т-лимфоцитов, естественных киллеров (НК-клеток) и макрофагов, при этом активность и действие НК-клеток увеличивается в 1,5 раза. «**Кордицепс НСП**» (530 мг)
- 7. ТРУТОВЫЙ ГРИБ** (*Poria cocos*) – нарост гриба на сосне. **Полисахариды** – активируют макрофаги, выработку Т-хелперов, НК-клеток. «**Буплерум Плюс**» (38,8 мг)

# Роль витаминов в онкопротекции 18

**Прямая противоопухолевая активность:** усиливают действие клеток киллеров и цитотоксичность

Витамин С

Пиридоксин + цитотоксичность

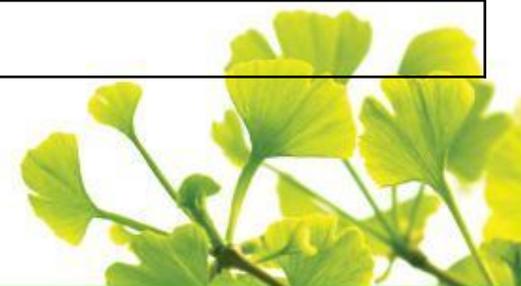
Витамин А

**Противовирусная защита клеток:** увеличивают выработку интерферона

Витамин С

Витамин В12

Фолиевая кислота



# Антиоксиданты-онкопротекторы **NSP** 19

## 1. «АНТИОКСИДАНТ»:

**ТОКОТРИЕНОЛЫ (ВИТАМИН Е) – 10 мг, ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА – 2,5 мг, ЛИКОПИН – 1,5 мг + корень куркумы, плоды шиповника,..**

## 2. «КОФЕРМЕНТ Q10 ПЛЮС» - 10 мг

**+ железо, магний, цинк, медь, плоды кайенского перца и боярышника – улучшение кровотока, антиоксидантная активность**

## 3. «ГРЭПАЙН с ПРОТЕКТОРАМИ»:

**ГРЭПАЙН – протоантоцианиды из косточек винограда и сосновой коры – 20 мг, Экстракт из кожицы красного винограда – 50 мг, Витамин С – 20 мг, Томат – ликопин, Цитрусовые биофлавоноиды +...**

## 4. «ПЕРФЕКТ АЙЗ» : комплекс антиоксидантов и мембранопротекторов

**ВИТАМИН А – 1,8 мг, ВИТАМИН Е – 50 мг, ЛЮТЕИН – 3 мг, β-КАРОТИН – 6 мг, ЭКСТРАКТ ЧЕРНИКИ – 100 мг, КВЕРЦИТИН – 5 мг, ГЛУТАТИОН – 12,5 мг, СЕЛЕН – 25 мкг + цинк, медь, Витамины В2 и В6, Таурин – 100 мг**

## 5. «ДИФЕНС МЭЙТЕНАНС» - ЗАЩИТНАЯ ФОРМУЛА:

**ВИТАМИН А – 1,5 мг, ВИТАМИН С – 120 мг, ВИТАМИН Е – 60 мг, СЕЛЕН – 25 мг + ...**

## 6. «ВИТАМИН С» - 1000 мг

## 7. «ВИТАМИН Е» - 100 мг

## 8. «ЗАМБРОЗА»: Экстракт косточек и кожицы винограда, Экстракт черники, Экстракт зеленого чая, Экстракт облепихи +...



# БАД **NSP** – онкопрофилактика

20

1. «Антиоксидант НСП» - антиоксиданты + куркума + ликопин + токотриенолы + индол-3-карбинол
2. «Брест Комплекс» - глюкрат кальция + мэйтаке
3. «Буплерум Плюс» – трутувый гриб (пахимовая кислота)
4. «Кальций Магний Хелат» – источник кальция
5. «Коралловый Кальций» – источник кальция
6. «Хлорофилл Жидкий» - хлорофилл
7. «Перец Чеснок Петрушка» - петрушка
8. «Защитная Формула» – антиоксидант + индол-3-карбинол + лапахол
9. «Грэпайн с Протекторами» - антиоксидант + индол-3-карбинол + куркума + томат + пикногенол
10. «Чеснок» – индол-3-карбинол + куркума
11. «Индол-3-карбинол» – индол-3-карбинол + сульфорафан
12. «Колострум» – шиитаке + мэйтаке
13. «Локло» – энтеросорбция + куркума
14. «Перфект Айз» - антиоксидант + витамин А + кверцетин
15. «По д'Арко» - лапахол + хлорофилл
16. «Суперкомплекс» - витамины и биоэлементы + индол-3-карбинол + куркума
17. «ТНТ» - витамины и биоэлементы
18. «Уро Лакс» - петрушка
19. «Витамин С» / «Витамин Е» – антиоксиданты

