



*Эта книга посвящается*

МОИМ КОЛЛЕГАМ-ВРАЧАМ,  
которые неустанно противостоят страданию и страху,  
порой с таким же величайшим мужеством, как и их па-  
циенты. Я очень надеюсь, что эта книга будет им по-  
лезна и что они вслед за мной захотят включить опи-  
санные здесь методы в свою повседневную практику

МОЕМУ СЫНУ САШЕ,  
родившемуся в это трудное время. Его любовь к жиз-  
ни служит для меня ежедневным источником вдохно-  
вения

# ВСТУПЛЕНИЕ

**Э**та книга описывает естественные методы поддержания здоровья, которые препятствуют развитию рака или усиливают эффект от его лечения. Они призваны дополнить обычные методы лечения (такие как хирургия, радиотерапия, химиотерапия). Содержание данной книги не может заменить врачебную консультацию. Ее не следует использовать для постановки диагноза или в качестве руководства для самолечения.

Все клинические случаи, к которым я обращаюсь на последующих страницах, взяты из моего собственного опыта (за исключением нескольких, описанных коллегами-врачами в медицинской литературе, — они обозначены особо). Имена пациентов и другие отличительные признаки по очевидным причинам изменены.

Я решил изложить современное понимание рака и природных механизмов защиты от него простым языком. В некоторых случаях это не позволило мне описать всю сложность биологических явлений и детали полемики вокруг существующих клинических исследований. Полагаю, я остался верен духу этих исследований, и все же хочу извиниться перед биологами и онкологами за упрощение того, что для многих из них представляет труд всей их жизни.

«Я всегда чувствовал, что единственная проблема научной медицины состоит в том, что она не является достаточно научной. Современная медицина станет действительно научной только тогда, когда врачи и их пациенты смогут управлять силами тела и разума, действующими как *vis medicatrix naturae*» (целительная сила природы).

Рене Дюбо (René Dubos), микробиолог, профессор Рокфеллеровского института медицинских исследований, открывший первый антибиотик, примененный в клинической практике (1939 г.), инициатор первого саммита ООН по проблемам окружающей среды (1972 г.)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

**Р**ак дремлет в каждом из нас. Наши тела, подобно телам всех живых организмов, постоянно производят дефектные (поврежденные) клетки. Из-за этого и образуются опухоли. Однако в наших телах есть и целый ряд механизмов, которые способны распознавать такие клетки и препятствовать их развитию. На Западе от рака умирает один человек из четырех, трое же продолжают жить. Срабатывают защитные механизмы, и умирают люди по другим причинам (1, 2).

У меня рак. Впервые мне поставили такой диагноз пятнадцать лет назад. Я прошел обычный курс лечения, и рак на некоторое время отступил, но впоследствии снова вернулся. И тогда я решил изучить все, что можно, чтобы помочь своему телу защититься от этой болезни. Некоторое время я возглавлял Центр интегративной медицины Питтсбургского университета. Как ученый и врач я имел доступ к бесценной информации о естественных методах профилактики и лечения рака. На сегодняшний день мне удастся сдерживать рост раковой опухоли вот уже в течение семи лет. В этой книге я хотел бы рассказать вам несколько историй — научных и личных, — раскрывающих мой опыт.

После хирургической операции и курса химиотерапии я спросил у своего онколога:

— Что я должен делать, чтобы жить полноценной жизнью? И какие меры предосторожности мне следует соблюдать, чтобы избежать рецидива?

— Не надо делать ничего особенного, — ответил он. — Живите как жили. Мы будем периодически проводить магнитно-резонансную томографию, и если ваша опухоль вернется, мы обнаружим ее на ранних стадиях.

— Но разве нет каких-то упражнений, которые я мог бы делать, какой-то диеты, которой нужно придерживаться, или, наоборот, каких-то продуктов, которых следует избегать? Разве мне не нужно как-то поработать над своим мировоззрением? — спросил я.

Ответ коллеги изумил меня:

— В том, что касается физической нагрузки и режима питания, поступайте так, как вам хочется. Хуже не будет. У нас нет научных доказательств, что подобные действия могут предотвратить повторение болезни.

Полагаю, он имел в виду, что онкология представляет собой необычайно сложную область, в которой многое изменяется с головокружительной быстротой. Врачам и так уже трудно поспевать за новейшими диагностическими и терапевтическими разработками. В борьбе с моей болезнью мы использовали все лекарства и все признанные медицинские методы, известные на тот момент. Что же касается взаимодействия разума и тела, тех или иных вариантов питания, то некоторым из моих коллег действительно не хватает времени (или желания) исследовать эти сферы.

Как врачу мне известна эта проблема. Каждый из нас специализируется в своей области, и мы редко что-то знаем о фундаментальных открытиях, отчеты о которых публикуются в престижных журналах вроде *Science* или *Nature*. Мы замечаем их только тогда, когда предложенные методики становятся предметом широкомасштабных клинических испытаний. Однако достижения ученых порой могут защитить нас еще до того, как дальнейшие исследования приведут к созданию новых лекарств или процедур, направленных на профилактику или лечение болезни.

Мне потребовались месяцы разысканий, чтобы прийти к пониманию того, как я могу помочь своему телу защититься от рака. Что я сделал для этого? Я участвовал в конференциях в Соединенных Штатах и в Европе, где слушал выступления ученых, работающих в той области медицины, которая не только лечит болезнь, но и работает с образом жизни пациента. Я штудировал медицинские базы данных и изучал научные публикации. Однако вскоре я понял, что доступная информация грешит разрозненностью, а полную картину можно получить, лишь собрав все крупницы воедино.

Весь массив имеющихся научных данных, если рассматривать их в совокупности, показывает ключевую роль наших природных защитных механизмов в битве против рака. Благодаря принципиально важным встречам с другими врачами и специалистами, уже работающими в этой области, мне удалось применить всю полученную информацию и к моему случаю. Вот что

я выяснил: хотя все мы носим в себе дремлющий рак, каждый из нас наделен телом, рассчитанным на противодействие процессу разрастания раковой опухоли. Дело каждого из нас — использовать защитные механизмы нашего тела. Другие народы делают это намного лучше нас.

Виды рака, поражающие жителей западных стран, например рак груди, толстой кишки или простаты, в США и Европе встречаются в 7–60 раз чаще, чем в Азии (3). Однако статистические данные показывают, что количество предраковых микроопухолей в простате мужчин-азиатов, умирающих в возрасте до пятидесяти лет не от рака, а от других заболеваний, почти такое же, как и у западных мужчин (4). Значит, в образе жизни азиатов есть что-то такое, что препятствует дальнейшему развитию этих микрообразований. С другой стороны, уровень заболеваемости раком среди японцев, которые переселились в Америку, уже через одно-два поколения становится таким же, как и у американцев (5). Значит, что-то в нашем образе жизни ослабляет защиту от этой напасти.

Все мы живем под влиянием мифов, подрывающих веру в нашу способность противостоять раку. Например, многие убеждены в том, что рак связан прежде всего с генетической предрасположенностью, а не с образом жизни. Но стоит взглянуть на результаты исследований, и становится очевидно, что верно как раз обратное.

Если бы рак передавался через гены, то заболеваемость среди усыновленных детей была бы такой же,



как и среди их биологических, а не приемных родителей. В Дании, где происхождение каждого человека внимательно отслеживается, исследователи выявили биологических родителей более тысячи детей, усыновленных при рождении. Выводы, опубликованные в престижном медицинском журнале *New England Journal of Medicine*, заставляют нас изменить все представления о раке. Было установлено, что гены биологических родителей, умерших от рака в возрасте до пятидесяти лет, никак не влияют на риск развития рака у их детей, живущих в приемных семьях. В то же время смерть от рака в возрасте до пятидесяти лет одного из приемных родителей (которые передают по наследству привычки, но не гены) в пять раз увеличивает риск смерти от рака у усыновленных детей (6). Это доказывает, что образ жизни имеет непосредственное отношение к раку<sup>1</sup>.

В сущности, все исследования проблемы рака сходятся в одном: генетические факторы вызывают смерть от этого заболевания самое большее в 15% случаев. Иными словами, не существует никакой генетической обреченности, и мы можем научиться за-

---

<sup>1</sup> Не менее интересное исследование проводилось в Каролинском институте в Швеции — в том самом, где отбираются кандидаты на получение Нобелевской премии. Оно показало, что у генетически идентичных близнецов, все гены которых совпадают, риск развития рака неодинаков. Ученые делают вывод (и публикуют его опять-таки в *New England Journal of Medicine*): «Унаследованные генетические факторы лишь незначительно влияют на восприимчивость к большинству типов неоплазм» (NB: неоплазма означает «рак»). Этот результат указывает на то, что в возникновении распространенных видов рака основную роль играет окружающая среда (7).

щищать самих себя. Но при этом необходимо уточнить: на сегодняшний день *никаких альтернативных методов лечения рака не существует*. Абсолютно неразумно пытаться лечить рак без высших достижений современной медицины — хирургии, химиотерапии, радиотерапии, иммунотерапии, к которым в скором времени прибавится и молекулярная генетика. Вместе с тем абсолютно неразумно пренебрегать естественной способностью нашего тела защищаться от злокачественных опухолей! Мы можем использовать эту естественную защиту либо для предотвращения болезни либо для улучшения результатов лечения.

На страницах этой книги я расскажу вам историю своего превращения из ученого-исследователя, ничего не знающего о естественных защитных механизмах своего тела, во врача, который в первую очередь полагается на эти естественные способности. Причиной подобной перемены послужил мой рак. В течение пятнадцати лет я яростно защищал тайну своей болезни. Я люблю свою работу психоневролога, и я ни за что не хотел, чтобы мои пациенты чувствовали себя так, словно это они должны заботиться обо мне, а не я о них. Кроме того, как ученый я не хотел, чтобы мое мнение и мои идеи воспринимались другими людьми лишь как плоды моего личного опыта, а не научного подхода, которым я всегда руководствовался. А как обыкновенный человек — это знакомо всем, кто болеет раком, — я мечтал лишь об одном: продолжать жить полной жизнью среди живых людей. Признаюсь, я решил заговорить не без опаски. Но я убежден в том,

что важно сделать информацию, которая принесла мне несомненную пользу, доступной для тех, кто пожелает ею воспользоваться.

Первая часть книги познакомит вас с новым взглядом на механизмы возникновения рака. Этот взгляд основан на фундаментальных, но все еще малоизвестных открытиях в области онкоиммунологии, в том числе на обнаружении воспалительных процессов, лежащих в основе роста опухолей, а также возможности блокирования их распространения путем предотвращения подпитки через новые кровеносные сосуды.

Из этого взгляда на болезнь вытекают четыре подхода к исцелению. Каждый может осуществить их на практике и задействовать тело и разум, чтобы создать свою антираковую терапию. Эти четыре подхода заключаются в следующем:

- 1) защита от неблагоприятных изменений окружающей среды, которые способствуют распространению эпидемии рака<sup>1</sup>;
- 2) корректировка рациона питания таким образом, чтобы сократить потребление пищи, способствующей появлению рака, и увеличить количество фитосоединений, способных активно бороться с раковыми опухолями;
- 3) исцеление психологических ран, которые подпитывают биологические механизмы, вызывающие появление рака;

---

<sup>1</sup> Рак — это эпидемия, учитывая масштабы распространения онкологических заболеваний.

4) установление таких отношений со своим телом, которые стимулируют иммунную систему и уменьшают воспалительные процессы, провоцирующие рост злокачественных опухолей.

Но эта книга — не учебник биологии. Встреча лицом к лицу с болезнью оставляет неизгладимый отпечаток. Я бы не смог написать эту книгу, не обращаясь к радостям и печалям, открытиям и неудачам, которые сделали меня намного более живым сегодня, чем я был пятнадцать лет назад. Надеюсь, что, рассказав о них, я помогу вам найти собственные способы и пути исцеления, необходимые для вашего жизненного странствия, и что странствие это будет прекрасно.

# ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

**С**емнадцать лет назад, проводя в экспериментальных целях сканирование мозга, я узнал, что у меня рак. Я вспоминаю, как из приемной на десятом этаже здания онкологического центра отстраненно и рассеянно смотрел на людей на улице, живущих своей привычной жизнью. Возможностью близкой смерти я был выброшен из этой жизни, отстранен как от радостей, которые она обещает, так и от ее целеустремленной деловитости. Не было больше комфортной мантии врача и ученого — я стал онкологическим больным. Эта книга — история о том, что произошло дальше, как вернулись жизнь и здоровье, причем на уровень, которого у меня не было ранее, до болезни. О том, как я использовал свои знания врача и ученого, чтобы найти в медицинской литературе то, что помогло бы мне получить преимущество в борьбе с болезнью. Но самое главное — эта книга предлагает новый научно обоснованный взгляд на рак, дающий нам шанс лучше защитить себя от этого заболевания.

Издание два года назад книги «Антирак» открыло новую главу в моем жизненном путешествии. Я полу-

чил возможность рассказать все, чему научился, всем тем, кто напуган, подавлен, потерял надежду. Я смог обсудить эти идеи с докторами, учеными, политиками и общественными деятелями и сравнить мои наблюдения с их результатами. Я знаю многих, кто изменил течение своей болезни с помощью приведенных в книге советов. После публикации книги на 35 языках примерно в 50 странах, когда продано более миллиона экземпляров, мое убеждение, что мы все можем значительно усилить естественную защиту нашего тела от рака, укрепилось. Я убежден, что такой подход должен являться частью превентивных или лечебных мер каждого в отношении рака. За последние два года наука выдвинула новые обоснования, объяснения и подходы, касающиеся того, как мы можем стимулировать создание противораковой биологии нашего тела. Нашли подтверждение важность внимания к эмоциям и их влиянию на течение онкологических заболеваний.

Так что же нового в этом издании?

В результате многочисленных дискуссий с моими коллегами-медиками — врачами, онкологами, психологами, а также с читателями я понял, что материал, касающийся питания, был воспринят намного легче, чем анализ отношений между разумом и телом и указание на решающую роль чувства беспомощности в возникновении рака. Если можно выделить одно-единственное, ясное и категоричное утверждение в этом исправленном издании, то оно состоит в том, что мы должны уделять пристальное внимание взаимодействию тела и разума, особенно негативному влиянию продолжи-

тельных ощущений беспомощности и отчаяния. Оставленные без внимания, эти чувства — не сам жизненный стресс — вносят свой вклад в способствующие росту опухоли воспалительные процессы. Есть надежные, эффективные и простые методы для работы с этими чувствами, которые позволяют чувствовать большее удовлетворение от жизни и одновременно уменьшить воспалительные процессы.

Я подтверждаю сказанное ссылками на новые работы, доказывающие важность освобождения от чувства беспомощности и отчаяния для успешной борьбы с раком. Недавние исследования показали также, что не только любовь близких людей обладает силой замедлять развитие рака, но и простое участие и забота окружающих.

Что касается питания, то в проведенных недавно исследованиях выявлен ряд новых противораковых продуктов. Косточковые фрукты, такие как сливы и персики, теперь тоже отнесены к этой категории. Получены новые данные, касающиеся уже рекомендованного в первом издании оливкового масла, которые делают его полноправной антираковой пищей, активной работающей против ряда опухолей.

Кроме того, в новых работах точно установлено, сколько чашек зеленого чая необходимо выпивать ежедневно, чтобы уменьшить более чем вдвое риск рецидива рака груди или простаты. Обнаружены новые натуральные сладости, аналогичные нектару агавы: обладающий низким гликемическим индексом мед акации и кокосовый сахар. О них говорится в главе 6.

Исследованиями подтверждена важная роль витамина D<sub>3</sub> в профилактике рака, особенно в странах, бедных солнечными днями (это означает, что клетки кожи не могут синтезировать зимой достаточное количество витамина). В связи с этим я уделил больше внимания этому вопросу и дал новые, более конкретные рекомендации.

Наконец, появилась новая информация о том, как разные методы приготовления могут сохранять или, наоборот, уменьшать полезные свойства противораковой пищи.

Мне часто задают вопрос о том, может ли использование мобильного телефона вызывать рак. Чтобы ответить на него, в 2008 году я собрал группу специалистов: онкологов, токсикологов, эпидемиологов, физиков. Мы опубликовали обращение, в котором указали ряд мер предосторожности, делающих использование мобильного телефона, неперенного атрибута современной повседневной жизни, более безопасным. В настоящем издании приведена научная литература по этому вопросу и повторены меры предосторожности, необходимые для более безопасного использования мобильных телефонов.

Проведенные на животных исследования ясно показывают связь между рядом химических продуктов, постоянно присутствующих в окружающей среде, и ростом уже возникшей опухоли. Они включают бифенол А (БФА), содержащийся в поликарбонатных пластмассах, которые присутствуют в многоразовых пластиковых бутылках и бутылочках для детского пи-



тания, пластиковых контейнерах для микроволновых печей, в разнообразных пластиковых внутренних покрытиях, например в консервных банках. При нагревании это вещество диффундирует в жидкость. Если клетки рака груди, культивируемые *in vitro* (в пробирке), обработать БФА в количестве, часто находимом в крови людей, то раковые клетки перестают реагировать на химиотерапию. Похожие результаты были получены при изучении пищевых добавок на основе неорганических фосфатов (найлены в сладкой газированной воде, в готовых печеных изделиях и т. д.): они стимулируют рост опухоли при немелкоклеточном раке легких. Считаю, что эти новые данные важно знать людям, проходящим лечение.

В начале 2009 года в заявлении Французского национального института рака и работах Оксфордского университета прозвучало, что алкоголь в любых дозах увеличивает риск развития рака, даже если это стакан красного вина в день. Вместе с профессором Беливо (Béliveau) из Монреаля и исследователем Мишелем де Лонжерилем (Michel de Longéril) — кардиологом, диетологом и специалистом по средиземноморской диете — я опубликовал несогласие с этим заключением, и эту позицию я детально излагаю здесь.

За время, прошедшее после первой публикации книги «Антирак. Новый образ жизни», появился ряд работ, подтвердивших важную роль нашего образа жизни в предотвращении или сдерживании рака. Я включил информацию об этих работах в разные главы этого издания. Например, в одной работе, опубликованной

в журнале *Nature* в 2007 году, сделан вывод, что рак следует понимать как нарушение равновесия между уже имеющимися в организме «спящими» раковыми клетками и силами естественной защиты, которые в норме не дают им проснуться (см. главу 4).

В 2007 году Всемирный фонд исследования рака опубликовал доклад на 517 страницах, обобщивший несколько тысяч исследовательских работ. Этот доклад подтверждает заключение, сделанное в настоящей книге: по крайней мере 40% заболеваний раком можно предотвратить простым изменением рациона и физической активности (без учета факторов окружающей среды) (1). Другой доклад, опубликованный в 2009 году Французским национальным институтом рака, приходит к тем же выводам (2).

После проведения двух крупных эпидемиологических исследований (одно включало 11 европейских стран и длилось 12 лет (HALE study) (3); второе проводилось в отдельном регионе Великобритании, где 20 000 человек наблюдали в течение 11 лет (4)) были опубликованы их результаты, оказавшиеся еще более впечатляющими: *смертность от рака на протяжении всего периода наблюдения была на 60% ниже среди людей, ведущих здоровый образ жизни. Увеличение продолжительности жизни оказалось не единственным полезным результатом здорового образа жизни этих людей. Британские исследователи пришли к выводу, что люди, ведущие здоровый образ жизни, по своему биологическому возрасту оказались моложе остальных на 14 лет. Это выразилось в более*

энергичных рабочих и семейных отношениях, увеличении способности к концентрации, улучшении памяти, уменьшении физического дискомфорта. В своем заключении ученые из Кембриджа поясняют: «Есть неоспоримые данные о том, что влияние на здоровье таких факторов, как питание, курение, физическая активность, огромно».

Важность ограничения потребления рафинированного сахара и пшеничной муки подтверждена результатами анализа, проведенного Американским институтом женского здоровья. Было показано, что связь между ожирением и раком груди зависит от уровня инсулина в крови и тем самым от количества потребляемого сахара. Исследование показало также, что сахар сильно влияет на развитие рака груди.

Помещенная в ноябрьском выпуске 2008 года журнала *Cancer* научная статья наглядно подтвердила обоснованность советов, присутствующих в книге. Проведенное в течение одиннадцати лет наблюдение за женщинами, у которых рак груди распространился на лимфатические узлы, показало, что те, кто постоянно в дополнение к обычному лечению участвовал в программе, включающей правильное питание, достаточную физическую активность и эффективное управление стрессом, на 68% снизили риск летального исхода по сравнению с теми, кто ограничился традиционным лечением (см. главу 9).

Другое исследование, тщательно проведенное в 2008 году профессором Дином Орнишем (Dean Ornish) в Калифорнийском университете Сан-Фран-

диско, показало, что изменение образа жизни — диеты, степени физической активности и уровня стресса — действительно меняет экспрессию генов в раковых клетках (см. главу 2).

С тех пор как была опубликована книга «Антирак», я прочитал более 100 лекций в 15 странах. Общаясь с людьми, приходившими на мои выступления, я многое узнал о том чувстве страха, которое мы испытываем по отношению к раку. Я думаю, теперь мне понятно, что читатели считают самым полезным в этой книге. Попросту говоря, мы привыкли к тому, что обречены на отчаяние. Рак воспринимают как несчастливый билет в огромной генетической лотерее, как болезнь, плохо поддающуюся большинству видов лечения, при которой все надежды возлагаются на появление нового «чудо-лекарства» — такого, которое в принципе способны создать только самые большие в мире лаборатории. Я понимаю, что в такой ситуации любые подходы, не основанные на традиционном лечении, рискуют быть заклеены как подающие «ложную надежду». Но я знаю из опыта столкновения лицом к лицу с собственным раком, что такой ход мысли отнимает у больного необходимые для действия силы. Думаю, что эти силы реальны. Поддержка беспомощности является психологическим унижением, медицинской опасностью и, что наиболее важно, научно не обоснована. За последние тридцать лет наука сделала необыкновенные успехи и продемонстрировала, что мы все обладаем способностью защитить себя от рака и можем внести свой вклад, что-

бы излечиться от него. Профессор Жан-Мари Андриё (Jean-Marie Andrieu), руководитель отдела онкологии Европейской больницы Жоржа Помпиду, сказал в интервью газете *Le Monde*: «Я узнал из этой книги множество вещей. И знаете что? Я изменил свою диету. И уже похудел на шесть килограммов».

В США профессор Джон Мендельсон (John Mendelsohn), президент Онкологического центра М.Д. Андерсона — самого большого в стране, — написал: «Я считаю книгу „Антирак“ доступной для читателя и научно аргументированной. Она обеспечивает понимание, необходимое для принятия практических мер, основанных на фактах и направленных на предотвращение заболевания или его рецидива. Она также заполняет брешь в наших знаниях о том, каким образом сами пациенты могут способствовать успеху общепринятого лечения».

За время, прошедшее после первой публикации этой книги, ушли из жизни несколько моих друзей. Некоторые из них применили изложенные в ней принципы в своей жизни. К сожалению, описанные здесь методы не гарантируют стопроцентного успеха в противостоянии раку. Но я чувствовал глубокое волнение, когда они или их родственники говорили, что они никогда не сожалели о попытках исполнить все советы, данные в книге. Один из родственников писал мне: «Поступая правильно до самого конца, она сохраняла ощущение, что все еще держит свою жизнь в своих руках». Я испытал облегчение, узнав, что я не поощрял ложную надежду. И это подтверждает мое убежде-

ние, что, даже если программа, изложенная в книге, не может претендовать (и не претендует) на то, чтобы удержать рак в «спящем» состоянии у каждого, она помогает жить при любом исходе.

Очень много больных и членов их семей присылали мне сообщения — лично, в виде электронных писем или через мою страничку в интернете, — свидетельствующие о пользе, которую они получили от чтения книги и использования содержащихся в ней советов. Пятидесятилетний коммерсант, у которого не было рака, сказал мне, что его жизнь изменилась с тех пор, как он начал пить зеленый чай, добавлять ежедневно к своей пище куркуму (с черным перцем) и управлять стрессом, используя кардиокогерентность. Больная лимфомой женщина написала мне, что она фрагментами читает и перечитывает «Антирак» перед сном, подобно книге, которую вы должны читать на ночь засыпающему ребенку. Больной раком простаты инженер прислал мне графическое изображение результатов его анализа крови за последние три года. Количественное содержание в крови маркера активности рака простаты (СПА) постоянно снижалось, начиная со времени, когда он начал применять описанные в книге подходы, и лечащий врач-онколог неоднократно уговаривал его не делать операцию, запланированную за два года до этого. Женщина 32 лет, получавшая химиотерапевтическое лечение в связи с рецидивом рака груди — такая молодая! — написала мне о позитивном действии аэробики, которой она начала заниматься, прочитав в книге историю Жаклин,

занимавшейся карате во время прохождения курса химиотерапии (глава 11).

Последний и совершенно особый источник моего чувства удовлетворения — это два онколога, у которых я консультировался в течение многих лет по поводу лечения моего собственного рака. Они связались со мной после того, как прочитали эту книгу, и спросили меня, как лучше всего задержать развитие их собственных опухолей, изменив образ жизни. Мне было приятно воспользоваться плодами моих изысканий и ответить этим докторам состраданием, подобным тому, которое они проявили ко мне, когда я в этом больше всего нуждался.

Я счастлив и горд, представляя это второе издание. Задача перечитать рукопись и внести правку была легкой. Несколько раз я с удивлением замечал, что забыл детали отдельных исследований и историй с тех пор, как написал о них. Перечитав их все заново, я укрепился в намерении придерживаться того курса, который и дальше позволит мне, надеюсь, оставаться совершенно здоровым. Того же я желаю и вам.