



## Daganatos betegségek étrendje

### Étrend és táplálék kiegészítő javaslat

#### Jótékony hatású zöldségek:

Spenót  
Petrezselyem  
Cékla  
Fokhagyma  
Minden féle hagyma (vörös, lila, fehér, póré, új, stb...)  
Brokkoli  
Karfiol  
Káposzta félék  
Gomba (egyszerű fehér gomba)

Az uborkafélék, paradicsom és a normál fejes vagy jégsaláta nincsen hatással a rákos sejtekre.

#### Jótékony hatású gyümölcsök:

Vörös áfonya  
Citrom  
Goji berry  
Alma  
Avokádó

A többi gyümölcsnek (banán, narancs, körte, stb..) nincs hatása. A piros bogyósoknak jó az antioxidáns képességük, de közepes a rákos sejt zsugorító hatásuk.

#### Gabonák:

Lúgosító gabonák: quinoa, hajdina, tönkölybúza

A többi gabona mind savasít (köles, kukorica, rizs, búza, árpa, zab, stb...), ami ideális környezetet teremt a rákos sejtek szaporodásának.

#### Zsírok:

Feldolgozott formában kerülendők, csak tápegésként fogyasztandók

#### Hüvelyesek:

Szója jótékony hatással van az emlőrákra, de csak heti max 4x javasolt a fogyasztása és csak BIO. Heti párszor, ha nem okoz emésztési nehézséget, akkor lehet hüvelyeseket fogyasztani (bab, borsó, **vörös encse, zöldbab**).

#### Magok:

Amennyiben nem okoznak emésztési problémát, úgy beáztatva vagy krémesre darálva fogyaszthatóak napi 1-2 marékkal

**Kókuszdió** nagyon jó, főleg a benne található **kókuszvíz!!!** A kókuszvíz kiváló elektrolit pótló. Illetve **lenmag, chia** mag nagyon jó az omega 3-6-9 zsírsavak pótlására.

Állati eredetű táplálékok:

Tejtermékek tiltó lista, mert tele van növekedési hormonnal, még a bio is, hiszen attól nő a kisállat. Tojás, nagyon savasít és ha nem is bio, akkor nem javasolt (tele van antibiotikumokkal többek között), valamint bizonyított, hogy a benne lévő koleszterin táplálja a rákos sejteket.

Hús, nagyon savasít és tele van mindenféle anyaggal (növekedési hormon, antibiotikumok), még ha bio is akkor sem javasolt.

Hal az omega3,6 zsírsavak miatt javasolt, de csak heti 1-2x, és csak akkor, ha vadvízi – ha nem az, akkor tele van nehézfémekkel, hiszen tenyésztik, ha meg tengeri akkor ólommal.

Édesítés:

Sztivia, kókuszcukor, nyers nádcukor

Felkelés után javasolt egy nagy pohár, akár fél liter is lehet, citromos langyos víz elfogyasztása minden nap.

Majd fél órával később egy pohár valamilyen zöld levelet máj védelem miatt (búzafulé vagy lehet kapni örleményeket, amit csak bele kell keverni a vízbe pl: greenmix9, de van többféle márka is, természetesen otthon is préselhető, de az nagyon időigényes)

Javasolt forrás: (<http://gyorsfagyasztottbuzafule.hu/>)

Javasolom meal replacement formula fogyasztását, az erőnlét és a vitamin pótlás miatt. Tudom, hogy magas árkategóriás terméket fogok javasolni, de nyers, egészséges, tápláló, lefedi a napi vitamin és ásványi anyag szükségletet probiotikum és emésztő enzim is van benne: garden of life meal replacement formula: [https://hu.iherb.com/pr/garden-of-life-raw-organic-meal-replacement-shake-plant-based-vanilla-1-lb-2-52-oz-525-g/50554?gad\\_source=1&gclid=CjwKCAiA\\_5WvBhBAEiwAZtCU7\\_LJKVNgINaho0q8PXRzHHu8GLOrTi3FvDNUlfJ2gObNqXPqY6lpzhoCkP4QAvD\\_BwE&gclsrc=aw.ds](https://hu.iherb.com/pr/garden-of-life-raw-organic-meal-replacement-shake-plant-based-vanilla-1-lb-2-52-oz-525-g/50554?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA_5WvBhBAEiwAZtCU7_LJKVNgINaho0q8PXRzHHu8GLOrTi3FvDNUlfJ2gObNqXPqY6lpzhoCkP4QAvD_BwE&gclsrc=aw.ds)

A kemo miatt a bélrendszer is érintett lehet. A fenti dolgok arra is szolgálnak, hogy védjük az emésztő traktust. Ha a fentebb említett meal replacement formula túl drága, akkor magas baktériumszámú probiotikumot fogyasztása szükséges reggel és este, mint pl.: BioKult. Javasolom még napi 1x lapacho tea fogyasztását, ami bevonja a beleket és védi őket a káros hatásoktól.

Fontos, hogy a lehető legtöbb zöld kerüljön elfogyasztásra, főleg spenót és brokkoli (egy kis fokhagymával).

Folyadék bevitel:

Minimum 3 liter főleg víz, deutériumos víz, citromos víz, zöld tea, kókuszvíz és zöld levek

-----

Nem tudom, hogy milyen a fizikai erőnléte, de heti 3-4x ajánlott lenne valamilyen min 30 perc testmozgás. Séta vagy jóga is tökéletes. Kell, hogy működjön a nyirokrendszer, mert a mérgek azon keresztül távoznak! Ha nincs ereje a testmozgáshoz, akkor az infrakabin is jó lehet.

-----



Immunrendszer erősítésre javasolt cink fogyasztása, de száj nyálkahártyán keresztül felszívódó formában, mert úgy 75% hasznosul. Javasolt márka: vitaminspay C+Cink

Merapid cseppek: humorális immunitásra hat, napi 3\*7 csepp bő folyadékkal, de sohase üres gyomorra

21 C Wellmunity: sejtes immunitásra hat, 4\*1 kapszula étkezés után, a csontvelőt is védi

A szervezet daganatellenes funkcióit támogató készítmények:

Essiac tea: napi 1 l elkortyolni

Propolisz: napi 3-5 csepp

**Ez egy tájékoztató jellegű sablon étrend. Jelen formában való használatáért semmilyen felelősséget nem tudunk vállalni. Személyre szabásért keress fel minket. Kérd ki kezelőorvosod tanácsát!**