



Krebs

Überall in unserem Körper wachsen und teilen sich ununterbrochen verschiedenste Zellen. In der Regel wird die Zellteilung sehr sorgfältig kontrolliert. Bei Krebs hingegen gerät die Zellteilung außer Rand und Band, und die sich teilenden Zellen ignorieren jeden Befehl, aufzuhören. Sie bilden einen Knoten oder Tumor. Die Ursachen von Krebs sind noch unklar. Man hat allerdings festgestellt, dass die meisten Formen von Krebs mit der Beschädigung der DNS (Genmaterial) durch ein Karzinogen (einen krebserregenden Stoff) beginnen. In den Industrienationen entwickelt etwa jeder dritte Mensch irgendwann im Laufe seines Lebens Krebs. Dies ist eine Folge des ununterbrochenen Kontakts mit Karzinogenen - Umweltgifte, Luftverschmutzung, Zigarettenrauch, Lebensmittelzusätze, Strahlung, etc. in Verbindung mit einer raffinierten, fettreichen Ernährung, die arm an wichtigen krebshemmenden Nährstoffen ist. Nun die gute Nachricht: Das Krebsrisiko kann bedeutend verringert werden, indem folgende Ratschläge für eine gesunde Ernährung und Lebensweise befolgt werden.

Ernährungsempfehlungen

Die Essgewohnheiten haben ungeheuer viel Einfluss auf das Krebsrisiko - etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen sind auf Ernährungsfaktoren zurückzuführen. Verschiedene Faktoren sind als krebserregend oder als krebshemmend erkannt worden.

Stoffe aus der Nahrung, die krebserregend sind und daher gemieden werden sollten:

- Starker Fettkonsum (insbesondere tierische Fette aus Fleischwaren, auch in Kuhmilch sind überwiegend schädliche Fette enthalten).
- Industriell verarbeitete Fleischwaren (z.B. Wurst, Aufschnitt, geräuchertes, eingelegtes oder gepökeltes Fleisch).
- Verbrannte oder dunkel gebräunte Speisen (z.B. stark gebratenes oder gegrilltes Fleisch).
- Ranzige (oxidierte) Fette, z.B. mehrmals zum Frittieren verwendetes Öl. Auch heißgepresstes Pflanzenöl, z.B. Sonnenblumen- oder Distelöl von schlechter Qualität ist stark oxidiert. Man sollte nur kaltgepresstes Öl verwenden, das an einem dunklen, kühlen Ort gelagert wurde.
- Übermäßiger Verzehr von raffiniertem Mehl und Zucker.)
- Alte, angeschimmelte Lebensmittel, insbesondere Kartoffeln, Erdnüsse, Pilze und Sprossen.
- Pestizide und andere Landwirtschaftskemikalien.
- Künstliche Lebensmittelfarbstoffe (insbesondere Rottöne).
- Nitrite und Nitrate (Lebensmittelkonservierungsstoffe, die auch eingesetzt werden, um Fleischwaren eine rötliche Farbe zu geben).
- Chronischer übermäßiger Verzehr von Lebensmitteln, die viel Eisen enthalten.
- Regelmäßiger, starker Alkoholkonsum.
- Sehr dunkel geröstete Kaffeebohnen.
- Mit Chlor desinfiziertes Trinkwasser.

Stoffe aus der Nahrung, die krebshemmend sind und daher regelmäßig konsumiert werden sollten:

- Lebensmittel, die reichlich Nahrungsfasern enthalten (Vollkornprodukte, Kleie, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Samen)
- Dunkelgrünes und orange-gelbes Gemüse
- Kohlgemüse: Broccoli, Kohl, Rosen- und Blumenkohl
- Frische Rinden-, Karotten-, Spargel- und Krautsäfte
- Zwiebeln und Knoblauch
- Lebensmittel, die viel Kalzium enthalten (dunkelgrünes Blattgemüse)
- Frische Mandeln und Paranüsse



- Frisches Obst und Obstsäfte

Eine Ernährung, die das Krebsrisiko auf ein Mindestmass beschränkt, sollte generell wenig Fett enthalten (weniger als 25% der Kaloriensumme). Essen Sie weniger oder gar keine Fette tierischen Ursprungs, insbesondere Fleischwaren und Fleisch, das beim Braten oder Grillen stark gebräunt wurde. Verwenden Sie nur qualitativ hochstehende, kaltgepresste Pflanzenöle und lagern Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort. Verwenden Sie Olivenöl, wenn Sie auf großer Flamme kochen. Meiden Sie raffinierte, industriell verarbeitete Lebensmittel, die viel Zucker und Lebensmittelzusätze enthalten. Essen Sie frische Lebensmittel so naturbelassen wie möglich, um ihren Gehalt an krebshemmenden Nährstoffen möglichst gut erhalten zu können. Wenn Sie Alkohol trinken, übertreiben Sie nicht. Achten Sie auf frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und fettarme Calciumquellen. Versuchen Sie, Ihr Gewicht zu halten: Übergewicht erhöht das Risiko von Brust-, Darm-, Prostata- und Gebärmutterkrebs.

Nährstoffempfehlungen

Antioxidantien: Antioxidantien-Supplemente können das Krebsrisiko senken.

Selen in kolloidaler Form: Selen-Mangel erhöht das Krebsrisiko.

Betacarotin: Betacarotin reguliert das gesunde Wachstum und die Entwicklung der Zellen in Mund, Hals, Verdauungstrakt, Atemwegen und Haut.

Vitamin E: Vitamin E ist ein wirksames Antioxidans, das Zellen vor Oxidationsschäden schützen kann.

OPC: starkes Antioxidans, das die Zellen vor Beschädigung und Oxidation schützt. OPC unterstützt die Wirkung der Vitamine C und E.

Vitamin C mit Bioflavonoiden: Ein starkes Antioxidans, das Zellen und DNS vor Oxidationsschäden schützen kann. Besonders wirksam bei der Verminderung des Risikos, dass sich aufgrund nitrithaltiger Fleischwaren Magenkrebs bildet. Ein Mangel erhöht das Krebsrisiko.

Vitamin B Komplex (mit Vitamin B6 und Folsäure): Gewährleistet ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Zellen, die die Atemwege und den Verdauungstrakt auskleiden, und der Zellen des Gebärmutterhalses. Folsäure- und Vitamin B12-Supplemente können das Krebsrisiko (Lunge, Gebärmutter) senken.

Kalzium in kolloidaler Form: Kalzium-Supplemente können das Darmkrebsrisiko senken.

Vitamin B17 - Laetril: Als Quelle für das Vitamin B17 empfehlen wir Mehl aus bitteren Aprikosen.

Besondere Hinweise

Stress beeinträchtigt das gesunde Funktionieren des Immunsystems, und chronischer Stress kann das Krebsrisiko erhöhen. Sportliche Betätigung, Meditation und Entspannungstechniken können von Vorteil sein. Übermäßige Sonneneinstrahlung ist eine weit verbreitete Ursache für Hautkrebs. Sonnenbrand während der Kindheit und Jugend kann das Hautkrebsrisiko später im Leben stark erhöhen. Menschen, die auf Sonnenbrand anfällig sind, sollten Sunblock verwenden und nur wenig Zeit an der Sonne verbringen, insbesondere um die Mittagszeit. Die kumulative Wirkung geringer Strahlung, die von Stromleitungen, Fernsehern, Mikrowellenöfen und, auf natürlichem Weg, von der Erde ausgeht, in Verbindung mit dem Kontakt mit Röntgenstrahlung beim Arzt oder Zahnarzt, trägt zu der erhöhten Häufigkeit von Krebs in den Industrienationen bei. Man sollte sich der Strahlung aus diesen Quellen so wenig wie irgend möglich aussetzen. Akute oder chronische Schwermetallbelastungen erhöhen das Krebsrisiko.

Diese wissenschaftliche Information will und kann keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder durch einen anderen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge die Information des Herstellers sorgfältig zur Kenntnis zu nehmen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, der Firma Nature Power International Inc. sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.