

# Konsiloj por havi bonan sanon kaj malpliigi la cancerajn riskojn

(Ekstraktaj artikoloj de la revuo "Valeriane")

## 1) Manĝi fruktojn kaj legomojn

Ili enhavas vitaminojn sed ankaŭ antikancerajn substancojn.  
La kruiferoj speciale la brakolo, la florbrasiko, la bruselbrasiko, la nabo, la akvokreso, la rafano havas antikancerajn ege efikajn komponantojn. Recenta lernado indikas ke la konsumado de tri porcioj semajne malpliigas la kanceruskon de la prostato ĝis kvindek procentoj. Ili ankaŭ malpliigas la riskojn de la ovarioj, mamoj, utero, pulmoj ktp...

(Pli da) konsumado <sup>des</sup> ĝis pli rezultate!

La germioj ankoraŭ estas pli bone per sin protekti

Ankaŭ tre grava la familio de la liliacoj (ajlo, cepo, porco...)  
Ajlo preventas la kancerajn de la digesta sistemo, ezofago, stomako, kajlo kaj ankaŭ probable de la prostato.

La komponantoj de la ajlo (plek gramoj tage) provokas la programan morton de la canceraj celuloj.

Se oni ne ĉatas, oni povas aĉeti germiojn.

## 2. La leroj kaj la malgrandaj fruktoj

Ili enhavas antikancerajn molekulojn.

Manĝataj sezono ili havas antioksidajn kaj vitaminojn.

## 3. La lignanoj

La lignano estas abunda en "omĝa 3", sed ankaŭ en "lignano".

Ĝi estas molekulo kiu kapablas bremsi la cancerajn celulojn.

Principe oni konsilas la lignanojn por aŭ pli bone antaŭ havi la kanceron de la prostato aŭ de la mamoj.

## 4. La "omĝa 3"

Mate al la "omĝa 6", kiu favoras la inflanon, la "omĝa 3" estas tre grava por ne havi korajn sangajn (ekzemple por aritmiaj problemoj) kaj ankaŭ al la fabrikado de la antinflamaj kaj antikanceraj molekuloj.

Ĝi bone elektas la oleon (ekzemple olivoleo) kaj manĝi grasajn fiŝojn (ekzemple: sardinaj).

### 5) La fabacoj

Tre interesaj pri la sano. Oni devas miksi ĝin kun cerealoj por obtieni la diferencajn aminajn acidojn. Kaj tio anstataŭigas la viandon ĉar ni tro manĝas da ĝi.

Se vi deziras mi povas indiki al vi la idealajn kombinaĵojn post la leciono.

### 6) La kurkumo

Ĝi estas utiliza por diversaj sangoj de la digesta tubo sed ankaŭ por la antikanceraj proprecoj pri la kolo, la stomako, la haŭto, la hepato, la prostato...

Ĝi (bremsas) bridas la disvolvado de la intestopolipoj. Ankaŭ ne forgesi ĝiajn antioksojn kaj antiinflamejn proprecojn. Atentu ĉiam miksi kun pipro ĉiu multiplikas mil fojoj la bonfaro de la kurkumo.

### 7) La tomato

Ĝi enhavas likopenon. Ankaŭ unufoje tre bona por la preventado de la prostata kancero.

Remarko: la kuiritaj tomatoj enhavas pli de likopeno ol la malkuiritaj tomatoj.

### 8) La citrusoj

Ĝi enhavas multe da vitamino "c", kaj ankaŭ havas antikancerajn efektojn pruvitaj dank'al la "limoneno" en la sukco de la ŝelo kaj la grajnoj.

Laboroj, post tridek ses horoj ĉiu celuloj kanceraj estis mortintaj. Oni ankaŭ trovas flavonojn kaj terpenojn -- des "polyphenols", kiuj malpligas duone la riskojn de kancero de la digestotubo.

### 9) La ruĝa vino

Modera konsumado da vino malpligas la totalan mortadon.

Ĝi enhavas flavonojn, anthocyanidino kaj resveratrolon kiuj breidas la kancerajn fibrozojn.

Ĝe resveratrol pligrigas la vivon de la celuloj sed estas tre efika kontraŭ la disvolvado de la kanceraj de mamoj, kolo kaj ezofago.

La ruĝa vino enhavas inter unu kaj dektri miligramoj da resveratrolo. La vinberosuko enhavas en ĝi dek fojoj malpli sed havas antioksidajn, vitaminojn kaj mineralojn.

### 10) La nigra ĉokolado

Ĝi enhavas antioksidajn kiuj protektas kontraŭ la koraj riskoj kaj diferencaj kanceraj. Sed por tio, oni nur devas manĝi nigran ĉokoladon kun minimume sepdek procentoj de kakaos. Do ne trinki lakton kaj manĝi laktan ĉokoladon. Ĝi ankau estas bone kontraŭ la hipertensio.

### 11) La verda teo

Ĝi malpligas la kanceran riskon de la mamoj ĉar ĝi enhavas antioksidajn kaj "polifenolojn".

Do ĉiam mallonga infuzajo por ne perdi la polifenolojn.

Pro la oksido, la profrecoj de la nigra teo estas perditaj.

### 12) Aliaj antibanceraj alimentoj

La algoj (le kombu) ege enhavas vitaminojn kaj mineralojn kaj pli multe da kalcio ol la bovina lakto.

La ruĝaj kapsikoj kiuj mortigas la bancerajn celulojn de la prostato dank al la "capsaicine".

La zingibro por detru la bancerajn celulojn de la ovarioj.

Kaj por fini, ne forgesu la spicojn kaj la aromajojn.