



ZONESUNDHED.DK

**Viden er magt –
viden om kræft**

Viden er magt – viden om kræft

Har du – eller har du engang haft kræft, er tiden kommet til en forandring i din livsstil, så kræften ikke kommer igen.

Jeg har skrevet disse sider, fordi jeg gang på gang oplever, at klienter og venner igen får kræft, uden at læger og sygehuspersonale informerer om, at en sundere kost, en bedre, harmonisk psyke og et giftfrit miljø efter en kræftbehandling kan hjælpe dig til, at kræften ikke vender tilbage.

Måske er tiden kommet til at

- du viser dig selv, din krop og dine omgivelser kærlig opmærksomhed og respekt.

Kræftceller formerer sig i et syreholdig og iltfattigt miljø.

Et tumormiljø er et cellemiljø, som er dårligt forsynet med ilt, og som er stærkt syreholdig. Det giver kræftceller gode muligheder for at formere sig og danne nye tumorer.

Iltfattige og syreholdige miljøer opstår blandt andet, hvis vi spiser og drikker for meget forarbejdet mad, som er tilsat konserveringsmidler, farvestoffer, pesticider, sprøjtegifte, E-numre, hormonforstyrrende stoffer, medicinrester fra dyr og store mængder sukkerstoffer – men også, hvis vi får for lidt frisk luft og motion; eller at vi er for pressede og stressede i hverdagen og gør for lidt for at leve i harmoni med os selv.

Tænk på, at når du har – eller har haft cancer – så kan det skyldes, at noget i dit miljø eller din livsstil har gjort det muligt for kræften at udvikle sig.

Vi kan gennem en sundere kost og en mere harmonisk livsstil og et renere miljø begrænse det, der giver kræftcellerne næring og dermed forhindre dem i at vokse; og vi kan i stedet forsyne kroppen med et væld af gode næringsstoffer, som forhindrer kræftcellerne i at vokse.

Så beskyt din krop mod kræft og få et bedre immunforsvar gennem forskellige ændringer i din livsstil.

Din nye livsstil kunne være:

Så vidt muligt kun at spise økologiske fødevarer og lade være med at spise industrielt forarbejdede fødevarer, fordi:

- så undgår du at få pesticider, sprøjtegifte, farvestoffer og hormonforstyrrende stoffer og konserveringsmidler, som alle er stoffer, der er med til at nedbryde iltniveauet – og som efterlader affaldsstoffer, som kroppen har svært ved at slippe af med og som derfor danner syre i kroppen.

Spis så lidt sukkerholdige fødevarer som muligt – slik, kager, sodavand, sukkerholdige morgenmadsprodukter, is og alkohol, fordi:

- kræftceller lever af og stortrives med sukker, og det får kræftcellerne til at formere sig hurtigere. Brug evt. stevia eller birkesød eller lidt honning til at søde med.

Begræns brugen af mælkeprodukter, fordi kasein er proteinstoffet i mælk, og det kan have en kræftfremmende effekt, og desuden lever kræftceller af mælkesukker (laktose). I stedet for mælk, kan bruges økologisk sojamælk eller rismælk, havremælk eller mandelmælk.

For at vores hormonsystem kan fungere perfekt har det brug for sunde, rene fedtstoffer. Brug økologisk ekstra jomfru olivenolie, rapsolie, kokosolie eller smør til at stege i. Til fedtstoffer, som *ikke* skal opvarmes er sesamolie, majsolie, solsikke- og vindrukerneolie samt græskærkerneolie gode. Undgå margarine, Becel, Kærgården fordi fedtstofferne i disse er hærdede og stærkt forarbejdede.

Spis gerne lyst økologisk kød som kylling, kalkun, kanin eller fisk; men begræns meget brugen af rødt kød fordi det er stærkt syreholdigt.

Mad lavet i mikrobølgeovn gør, at højfrekvente mikrobølger får fugtindholdet i maden til at koge ved at piske vandmolekylerne frem og tilbage med mere end en milliard svingninger i sekundet – og det gør, at vores fordøjelse ikke kan genkende maden som føde – med andre ord bliver maden til affald og forøger stærkt vores syreindhold i kroppen, så iltniveauet mindskes kraftigt. Så måske skulle man overveje at skrotte mikrobølgeovnen helt.

Din krop og dine celler vil trives med masser af økologiske frugt og grøntsager og gode fuldkornsprodukter, fordi mange frugter og grøntsager – og især de stærkt farvede – skaber ilt- og syrefrit miljø, som kroppen har brug for til at opbygge et godt immunforsvar.

Listen over fødevarer, som indeholder molekyler, som virker imod, at kroppen danner kræftceller, er lang.

Frås i masser af kåltyper som hvidkål, spidskål, grønkål, rosenkål, rødkål, broccoli, blomkål, fordi kål har en stærkt udrensende og kræfthæmmende virkning på vores væv og blod.

Brug masser af persille og blegselleri, fordi forsøg har vist, at stoffet opigenin, som er i disse to fødevarer, hæmmer skabelsen af de blodkar, som en tumor bruger for at vokse.

Alle stærkt farvede grønsager og frugter, som for eksempel rødbeder, chili, peberfrugter eller blåbær,

aronia, solbær, brombær, granatæble osv. indeholder meget ilt og er derfor superkost til kræftpatienter.

Der findes også fødevarer, der forstærker virkningen mod kræftceller, når de indtages i samme måltid f. eks. tomat og broccoli ligesom gurkemeje, sort peber og ingefær forstærker hinanden f. eks. i asiatisk mad eller en wok-ret.

Drik gerne grøn te, 2-3 kopper dagligt, fordi grøn te modvirker dannelsen af nye blodkar til kræftceller og desuden afgifter den kroppen

Der er ting, som du også kan overveje i din levevis, hvis du har kræft eller har været kræftpatient:

- Begræns brugen af mobiltelefon
- Lad være med at bruge Round-UP eller andre spøjtegifte i dit miljø
- Teflon-belagte stegepander / gryder / bageudstyr er skadelige for din for din krop
- Se efter om dine plejeprodukter – f.eks. creme, shampoo og badegele – indeholder parabener eller hormonforstyrrende stoffer. Svanemærket er rene produkter.
- Rygning hæmmer blodet evne til at føre ilt ud i kroppens celler.
- Husk hver dag at få masser af frisk luft og moderat motion – en gåtur eller en cykeltur.
- Udluft din bolig 10 minutter daglig
- Sov gerne 8-10 timer i døgn
- Gør nogen af de ting, der gør dig glad.

**Du kan læse mere om kræft i nogle af de bøger,
som jeg har brugt som kilde til at skrive dette lille
skrift:**

"Anticancer" af David Servan-Schreiber

"Dit liv i dine hænder" af Jane Plant

"Kræft er ikke nogen sygdom" af Andreas Moritz

"Sund mand før og efter kræftbehandling" af Anette
Harbech Olesen

"Styrk dit immunforsvar" af Kirsten Hartvig

Held og lykke med dit liv!



HELEN BØDKER ANDERSEN

ZCD Zoneterapeut

Kirkely 13, 6000 Kolding, 75 56 85 62

www.zonesundhed.dk