Die Krebspräventionsdiät: Senken Sie Ihre Risiken heute

Krebs zu bekämpfen ist schwer, warum also nicht etwas tun, um es von vornherein zu verhindern? Immer mehr Menschen finden heraus, dass einfache Änderungen der Ernährung und des Lebensstils ausreichen, um ihr Risiko, an allen Krebsarten zu erkranken, drastisch zu reduzieren. Dies kann auch für diejenigen funktionieren, bei denen die Krankheit bereits diagnostiziert wurde und Hilfe von einem naturheilkundlichen Arzt suchen. In diesem Fall wird der Arzt Ihnen sagen, dass Sie Lebensmittel entfernen sollen, die Krebs nähren, und Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Immunsystem stärken und Ihren Körper reinigen. Auf diese Weise können Sie Ihre Gesundheit und Ihre Fähigkeit, …

Krebs zu bekämpfen ist schwer, warum also nicht etwas tun, um es von vornherein zu verhindern? Immer mehr Menschen finden heraus, dass einfache Änderungen der Ernährung und des Lebensstils ausreichen, um ihr Risiko, an allen Krebsarten zu erkranken, drastisch zu reduzieren. Dies kann auch für

diejenigen funktionieren, bei denen die Krankheit bereits diagnostiziert wurde und Hilfe von einem naturheilkundlichen Arzt suchen.

In diesem Fall wird der Arzt Ihnen sagen, dass Sie Lebensmittel entfernen sollen, die Krebs nähren, und Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Immunsystem stärken und Ihren Körper reinigen. Auf diese Weise können Sie Ihre Gesundheit und Ihre Fähigkeit, Krebs zu bekämpfen, verbessern.

Die Verbindungen zwischen Krebs und Ihrer Ernährung

Es gibt viele Beweise, die die Ernährung mit der Entwicklung von Krebs in Verbindung bringen. Dies sind großartige Neuigkeiten für Menschen, denen es nichts ausmacht, ihren freien Willen auszuüben, um bessere Lebensmittel und Getränke auszuwählen und zu konsumieren. Ihre Lebensstilentscheidungen haben auch einen großen Einfluss auf Ihr Krebsrisiko. Natürlich kann auch das Trinken von zu viel Alkohol und das Rauchen von Zigaretten das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken.

Wenn Sie nicht trainieren, lädt der Krebs dazu ein, die Macht zu übernehmen. Sie müssen Sport treiben, damit Ihre lebenswichtigen Organe das tun, was sie am besten können – Sie am Leben zu erhalten. Bewegungsmangel führt unter anderem zu Fettleibigkeit, Herzerkrankungen und Diabetes.

Der Verzehr von Bio-Lebensmitteln ist wichtig, um schädliche Chemikalien fernzuhalten, die zu Krebsgeschwüren beitragen können. Pestizide und Herbizide sind gefährlich und reichern sich in Ihrem Körper an. Diese giftige Ansammlung ermöglicht schließlich die Bildung von Krebs. Sobald dies der Fall ist, müssen Sie anfangen, besser zu essen und zu leben. Sie können sich auch von einem der qualifizierten alternativen Krebsbehandlungszentren in Ihrer Nähe helfen lassen.

Verursachen GVO Krebs?

In der konventionellen und Heilpraktikerschaft wird viel über die Gefahren gentechnisch veränderter Lebensmittel gesprochen. Diese besteht aus Pflanzen und Tieren, deren DNA verändert wurde, damit sie Dürren, Kälte standhalten und größer werden kann. Sie sind auch so konzipiert, dass sie ein Insektizid produzieren, um Insekten davon abzuhalten, sie zu fressen.

Die FDA besteht darauf, dass GVO für den menschlichen Verzehr sicher sind, diese Lebensmittel wurden jedoch nur in Kurzzeitstudien untersucht. Tierversuche wurden von unabhängigen Wissenschaftlern durchgeführt, die etwas anderes zeigen. Es zeigt, dass GVO bestimmte Krebsarten verursachen können. Es zeigte sich auch, dass selbst kleine Mengen von Pestiziden das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Brustkrebs, Leukämie, Hirntumore, Lymphome, Prostatakrebs und Hirntumore erhöhen können.

Lassen Sie uns nun überprüfen, was Sie tun können, um Ihre Ernährung zu verbessern, um Ihr Krebsrisiko zu senken.

Essen Sie mehr krebsbekämpfendes Obst und Gemüse

Es gibt keine bestimmten Lebensmittel, die Sie essen sollten, aber eine Auswahl an Obst und Gemüse, die helfen, Krebsgeschwüre zu bekämpfen, wird empfohlen. Eine ausgewogene Vollwerternährung ist nach wie vor entscheidend. Folgendes sollte jedoch auf jeden Fall in Ihre täglichen Mahlzeiten integriert werden:

- Brokkoli
- Spinat
- Rosenkohl

- Möhren
- Bohnen
- Dunkles Blattgemüse
- Tomaten
- Guave
- Wassermelone
- Erbsen
- Orangen
- Beeren

Essen Sie viel Ballaststoffe

Die Aufrechterhaltung eines sauberen Dickdarms ist für die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers unerlässlich. Eine Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, viele Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Es gibt eine Vielzahl von Lebensmitteln, die Sie zu Ihrem Frühstück, Mittagessen, Snacks und Abendessen hinzufügen können, um Ihre Aufnahme von Ballaststoffen zu erhöhen, die aus Vollkornprodukten, Obst, Hülsenfrüchten und Gemüse stammen können, wie zum Beispiel die folgenden:

- Kleiemuffins

- brauner Reis
- Äpfel
- Birnen
- Bananen
- Möhren
- Sellerie
- Paprika
- Bohnen

Wasser sollte ebenfalls hinzugefügt werden – trinken Sie viel davon, um Ihren Körper von Giftstoffen und Abfallstoffen zu spülen.

Reduzieren Sie verarbeitetes und rotes Fleisch

Das Hauptproblem bei Fleisch ist, dass es sehr langsam durch den Körper verarbeitet wird. Dies liegt daran, dass ihm Ballaststoffe fehlen, die, wie wir sehen, für die Bekämpfung von Krebs unerlässlich sind. Wer viel verarbeitetes Fleisch konsumiert, hat tendenziell ein höheres Risiko für Dickdarmkrebs. Dann sind die meisten verarbeiteten Fleischsorten mit Pestiziden, Herbiziden, GVO und

Hormonspritzen verseucht, was Ihr Krebsrisiko weiter erhöht. Heilpraktiker empfehlen, nicht verarbeitetes Fleisch zu wählen, das aus biologischem Anbau stammt, mit Gras gefüttert wurde und keine injizierten Hormone oder Antibiotika enthält.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki