

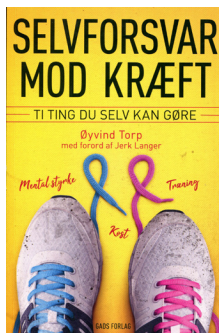
SELVFORSVAR MOD KRÆFT

10 ting, du selv kan gøre

En bogtitel, der talte til mig, jeg vil nemlig vældig gerne tro på, jeg kan gøre noget aktivt.

Det forudsætter så, at:

- du tror, du kan påvirke din situation.
- at kræft fodres af sukker og inflammation i kroppen
- at dit psykiske velbefindende har en indflydelse
- at bevægelse og aktivitet dæmper kræft



1 - Spis mad, der ødelægger kræftcellernes blodforsyning

- ananas
- appelsiner
- bladkål
- blåbærbrambær
- citroner
- ginseng
- grapefrugt
- græskar
- grøn te
- gurkanke
- hindbær
- hvidløg
- jordbær
- lakrids
- lavendel
- maitake suppe
- muskatnød
- mørk chokolade
- olivenolie
- persille
- røde druer
- rødvin
- sojabønner
- søpølse

- tomat
- tunfisk
- vindruerkerneolie
- æbler

2 - Undgå og udrens skadelige stoffer

3 - Reducer stress

4 - Reducer forhøjede hormon-niveauer og fedme

GI=glykæmisk index (holdes lavt)

lavt GI

- mælk (uden tilsat smag)
- yoghurt
- groft rugbrød
- tysk rugbrød
- spaghetti og makaroni
- nudler
- ris (brune/fuldkorns)
- appelsinjuice og æblejuice
- appelsin, æble, pære, drue, kiwi, fersken, mango
- jordbær

- gulerod (rå), agurk, peberfrugt, majs og tomat
- linser og bønner (kogte)
- nødder
- mørk chokolade

moderat GI

- havregrød
- groft knækbrød
- mellemgroft brød
- speltbrød
- havrekiks
- kornblanding
- tacoskaller og nachos
- popcorn
- banan og ananas
- rosiner

højt GI

- fint brød
- baguette, rundstykker, hvedeboller
- corissant
- vaffel
- hvedemel
- riskage
- cornflakes
- lynris
- kartofler
- kartoffelmos
- gulerod og kålrabi (kogt)
- vandmelon
- sportsdrikke

5 - Dæmp betændelse i kroppen

- omega3/omaga6 - mest omega 3

6 - Effektiviser immunforsvaret

- vitamin C - frugt, bær, peberfrugt, broccoli, kålrabi, spinat, tomat
- vitamin D - sol, fisk, fiskeolier
- vitamin E - pinjekerne, multebær, solsikkekerner, tyttebær, løvetand, peberfrugt, mandler, valnødder
- vitamin K - lever og vellagrede oste/grøntsager

7 - Hvert eneste træninspæ tæller

- dyrk motion

8 - Hæm spredningsevnen

- boswelial urt
- bær
- capsaicin (chilipeber)
- granatæble
- grøn te
- gurkemeje
- hvidløg
- ingefær
- lakridsrod
- omega 3 fedtsyrer
- oregano
- resveratrol (røde druer, rødvin)
- valnød
- vitamin D
- zink

9 - At dræbe kræftceller

Frugt og bær der indeholde salvesteroler

- blåbær
- druer
- æbler
- jordbær
- mandariner
- solbær
- tranebær

Grøntsager, der indeholder salvesteroler

- avocado
- blomkål
- broccoli
- kål
- peberfrugt

- peberfrugter
- tomater
- avocadoer
- frugt
- bær
- kirsebær
- vindruer
- ananas
- vandmelon
- citrusfrugter
- granatæble
- cantaloupe
- kiwi
- æbler

10 - Nedsæt forbruget af sukker

Anti-inflammatorisk kost

Grøntsager

- bladgrøntsager
- korsblomstrede grøntsager
- søde kartofler
- gulerødder
- svampe
- beder
- artiskokker
- fennikel
- selleri
- cikoriesalat
- havgrøntsager
- hvedegræs



Fuldkorn, bælgrugter og soja

- havre
- quinoa
- ris
- bælgrugter
- soja

Fisk og skaldyr

- laks
- andre fede fisk/skaldyr

Nødder, frø og olier

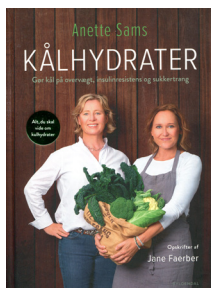
- valnødder
- mandler
- paranødder
- pekannødder
- chiafrø
- hørfrø
- mampefrø
- olivenolie

Urter og Krydderier

- ingefær
- gurkemaje
- hvidløg
- kanel
- persille

Drikke

- grøn te
- mørk chokolade
- honning
- yoghurt
- fermenterede fødevarer



Kilder

Selvforsvar mod kræft - 10 ting du selv kan gøre

Øyvind Torp

Gads forlag

EAN 9788712059585

Anti-inflammatorisk kost

Lizzie Streit

Exlibris media

EAN 9788771421019

Derudover:

De bedste råd, når diagnosen er kræft

Inge Kellermann

Hovedland

EAN 9788770704182

Når diagnosen er kræft

Inge Kellermann

Hovedland

EAN 9788770703611

Kålhydrater

Anette Sams

Gyldendal

EAN 9788702331431

Stærkere knogler

Mia Damhus

CET Forlag

EAN 9788799078486