



## Laat voeding je geneesmiddel zijn en je geneesmiddel je voeding'

Hippocrates, vader van de westerse geneeskunde (480-370 BC)

### Planten/kruiden in de preventie van kanker

- 1. Eet BIO-groenten en - fruit**
  - 3 tot 40 maal meer salvestrolen (secundaire plantenstoffen: bijzonder bittere stoffen)
  - 20 à 40 % meer celbeschermende antioxidanten
  - Ngl de klasse: 18 tot 69% meer fytochemicaliën
  - Veel minder potentieel carcinogene pesticiden
- 2. Gebruik in de keuken/voeding kruiden rijk aan salvesterolen, antioxidanten e.a.fytochemicaliën**
  - Kurkuma, gember, kaneel, knoflook, saffraan, oregano, salie, kruidnagel, nootmuskaat, tijm, munt, rozemarijn, ..
  - Shiitake, oesterzwam, champignons, maitake, ..
  - Waterkers en alle koolsoorten, voorop broccoli
  - Paardenbloemblad, olijven en ongeraffineerde olijfolie (eerste en koude persing), alle soorten bessen, peterselie, selder, ..
- 3. Drink dagelijks:** groene/witte thee( !!!) , rooibosthee, kruidenthee's van gember, kaneel, weegbree, paardenbloem, weegbree, artisjok, olijfolie, rozenbottel, mariadistel, meidoorn, kamille + granaatappelsap- rode bietensap
- 4. Gebruik bij energiegebrek, zware inspanningen, ter lichaamsreiniging, kuurmatig:** spirulina en/of chlorella
- 5. Gebruik bij spier- en gewrichtspijn, ontstekingen, maag- en darmproblemen:** een goed kurkumapreparaat (zonder polysorbaat 80, zonder zwarte peper) en/of Boswellia preparaat
- 6. Gebruik bij een zwakke maag, misselijkheid:** gember
- 7. Gebruik bij immuniteitsproblemen, slechte weerstand:** medicinale paddenstoelen (gefermenteerde shiitake, reishi, ...), gefermenteerde knoflook, spirulina en chlorella
- 8. Gebruik bij circulatieproblemen, preventie van hart- en vaatziekten:** gefermenteerde knoflook, zeeden OPC's

9. **Gebruik bij negatieve gedachten, stress en slapeloosheid:** saffraan
10. **Gebruik bij leverproblemen:** mariadistel, artisjok, kurkuma, gefermenteerde knoflook
11. **Gebruik bij diabetes type 2:** kaneel, kurkuma, gember

**Verhoog het rendement van kruiden met voedingssupplementen:** laat je individuele tekorten bepalen door je behandelende arts (orthomoleculaire arts)

Advies: extra vit D3, melatonine, omega 3 vetzuren (EPA en DHA), zink, selenium, co-enzym q-10, N-acetylcysteïne/glutathion, MSM: AO en detox

**Verhoog het rendement van kruiden met het mijden in de voeding van:**

- **Suiker** = 50% geraffineerde fructose (snellere deling kankercellen) en 50% geraffineerde glucose: hoge bloedglucosespiegel= stimulans van kankergroei
- **Witmeelproducten**= sterk verarmd (Mg, vit's B, en E) + verhogen sterk glucosespiegel= stimulans kankergroei
- Alle industriële vetten: ontsteking door transvetzuren en slechte verhouding omega6/omega3: minder antioxidanten door raffinage, vrije radicalen door verhitting van de poly-onverzadigde vetzuren
- **Verwerkte vleeswaren:** nitrieten, transvetzuren, slechte verhouding omega 6/omega3, suiker, ...
- **Kunstmatische zoetstoffen:** detoxificatieprobleem (aspartaam: formaldehyde; sucralose: chloor) + nefast voor darmflora
- **Alcohol:** reeds hoger kans op kanker bij meer dan 1 glas/dag