

Mut-Macher

Regelmässige Bewegung reduziert die Anzahl Rückfälle bei Krebs!

- Studien bei Frauen mit Brustkrebs ergaben eine Reduktion der Rückfälle um 50-60 % bei 3-5 Stunden Gehen pro Woche.
- Bei Männern über 65 Jahre mit Prostatakrebs, reduziert sich das Sterblichkeitsrisiko (als Folge der Krebserkrankung) um 70 %, bei 3-5 Stunden Ausdauersport pro Woche.
- Eine vergleichbare Reduktion ergab eine Studie bei Personen mit Dickdarm- oder Enddarmkrebs bei 5-6 Stunden intensives Gehen pro Woche.

Um Krebszellen zu bekämpfen braucht es die Arbeit vom Immunsystem.

Wir können unser Immunsystem bewusst stärken, einige Möglichkeiten sind:

- Neutrazeptika*: Nahrung gegen Krebs
- Tiefes, intensives Atmen aktiviert die Abgabe von Abfallstoffe, aktiviert die Organe und versorgt den Körper mit frischem Sauerstoff.
- Stressbewältigung (Dauerstress reduziert unser Immunsystem)
- Reinigung durch Aktivierung der Organe.
- Vermeiden gewisser Nahrungsmittel wie Zucker, Weissmehl, Transfetten.
- Ein Gutes soziales Umfeld pflegen
- Qi Gong/Tai Chi, Meditation, Achtsamkeit, Yoga, das Singen bestimmter Lieder können das Immunsystem nachweisbar stärken
- Massieren oder klopfen von ausgewählten Akupressurpunkte, zum Beispiel um den Magen zu stärken, um die Leber und die Nieren bei der Reinigung zu unterstützen; gegen Schmerzen, um die Energie wieder aufzubauen, um Blockaden zu lösen und vieles mehr.

*Neutrazeptika: Nahrung gegen Krebs

Grüntee ! bis 10 Minuten ziehen lassen, am wirksamsten ist der Sencha, eine japanische Sorte, in Bioqualität.

- Studien bei Frauen mit Brustkrebs ergaben 57 % weniger Rückfälle beim Trinken von 3 Tassen Grüntee pro Tag.
- Studien bei Männern mit Prostatakrebs ergaben 50 % weniger Risiko, dass der Krebs fortschreitet.

Kurkuma ! vermischt mit schwarzem Pfeffer und Olivenöl wird Kurkuma sehr gut im Körper aufgenommen.

- Kurkuma wirkt entzündungshemmend
- trägt zur Apoptose(programmierter Zelltod) der Krebszellen bei
- und hemmt die Angiogenese(die Formung der Blutgefässe zum und im Tumor)

Die Kombination von Grüntee und Kurkuma erhöht in vitro(in bestrahlten Krebszellen) die Wirksamkeit der Bestrahlungs-Behandlung. Es ist davon auszugehen, dass dies im Körper auch so stattfindet.

Ingwer hat eine ähnliche Wirkung wie Kurkuma und beruhigt den Magen.

Omega-3-Fettsäuren wirken sehr gesundheitsfördernd, sie sind vor allem in Leinsamen, Leinöl, fetten Fische wie Lachs, Sardinen, Makrelen zu finden

Es folgt ein **kleiner Ausschnitt** aus weiteren Nahrungsmittel, die die Gesundheit und das Immunsystem unterstützen:

- Knoblauch, Zwiebeln
- Kohl, Brokkoli, Rosenkohl, Federkohl, Blumenkohl usw.
- Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren usw.
- Pilze wie Kräuterseitling, Austernpilz, Enokitake, Shiitake, Champignon
- Tomate, kurz gekocht und in Kombination mit Olivenöl entfaltet sie die beste Wirkung gegen Krebs
- Zitrusfrüchte
- Rauden, Weizenkleie, Dörraprikosen und Spinat haben einen hohen Eisengehalt
- Probiotika im Biojoghurt und Biojoghurt angereichert mit Milchsäurebakterien wie Bifidobakterien und Laktobazillen, zur Aufbau der Darmflora
- Schwarze Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70 %, 20 Gramm im Tag
- Und Prost: ein Glas Rotwein im Tag

Diese Kenntnisse geben Mut:

Wir können als Ergänzung zu den Therapien aus der onkologischen Medizin (Chemotherapie, Bestrahlung, Operation, Immuntherapie) einiges zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen.

Wie komme ich am besten durch die Chemotherapie-Zeit? Wie baue ich wieder auf? Was ist wenn die Therapien vorbei sind, wie gehe ich mit Veränderungen in mir um? Wie gehe ich mit Schmerzen um? Was kann ich für meine Gesundheit tun? Es gibt unzählige Fragen.

In Workshops und Wochenseminare nehmen wir uns in einer kleinen Gruppe Zeit ausführlich in dieses Thema einzutauchen, ganz praktisch und persönlich.