

Dieta antynowotworowa

1. **Ogranicz jedzenie czerwonego mięsa** a przetworzone mięso wyklucz ze swojego jadłospisu.
2. **Jedz ryby** - zawarte w nich tłuszcze chronią komórki przed nowotworem
3. **Jedz warzywa i owoce 4-5 razy dziennie** (1 porcja owoców a reszta warzyw). Rośliny powinny znaleźć się w każdym Twoim posiłku jako produkt główny lub większy dodatek.
4. **Wyrzuć z jadłospisu cukier i jego zamienniki** – uważaj na cukier ukryty pod inną nazwą: brązowy cukier, laktoza, glukoza, fruktoza, maltoza, słód kukurydziany, cukier kukurydziany, syrop kukurydziany, syrop glukozowo-fruktozowy, cukier inwertowany, fruktoza krystaliczna, acesulfam K, syrop z agawy, aspartam, dekstroza, dekstryna, ekstrakt siodu jęczmiennego, karmel, koncentrat soku owocowego, ksylitol, ksyloza, miód, maltodekstryna, mannitol, melasa, sacharoza, sacharyna, cukier trzcinowy, sorbitol, sukroza, sukraloza, syrop klonowy, syrop ryżowy, słodowy, sorgo, z brązowego ryżu, z trzciny cukrowej.

Uważaj na ilość cukru w produktach – 5g to 1 łyżeczka.

5. **Ogranicz do minimum dosalanie** i zwracaj uwagę na ilość soli w kupowanych produktach.
6. **Uważaj na spleśniałe orzechy, nasiona, warzywa, owoce** – zawierają szkodliwe toksyny
7. **Nie przejadaj się nabiałem** – zakwasisz tylko organizm a na białku roślinnym biceps też Ci urośnie
8. **Palenie** – nie od wczoraj wiesz że jest szkodliwe. Wiesz co powinienesz z tym zrobić więc nie zwlekaj za długo.
9. **Alkohol** – no cóż, różne zalecenia mówią, że 20g alkoholu dla faceta a 10g dla kobiety nie szkodzi. Więc przyjmijmy, że jeden kieliszek czerwonego wina dziennie nie zaszkodzi, szczególnie że zawiera antyoksydanty.
10. **Jeżeli masz nadwagę lub jesteś otyły to schudnij** – otyłość to choroba i jak inne choroby trzeba ją leczyć bo jeżeli jeszcze Ci się nie przyplątało nadciśnienie, cukrzyca, stłuszczenie wątroby, podwyższony cholesterol czy choroba tarczycy to wierz mi – nie masz na co czekać.
11. **Zacznij się ruszać** – to może być spacer z psem lub znajdź sobie inny powód, jazda na rowerze, bieganie albo regularny wycisk na siłowni. Aktywność fizyczna pomaga w leczeniu wielu chorób i przeciwdziała również nowotworom. A jak się zaczniesz ruszać to i waga spadnie i stres odreagujesz – wszystkim wyjdzie to na dobre. Twoim komórkom też.