

האם אפשר למנוע סרטן באמצעות תזונה?

ב-4 בפברואר ציינו בכל העולם את היום העולמי למניעת סרטן. מדי שנה, למעלה מ-12.7 מיליון אנשים בעולם מאובחנים כחולים בסרטן. 600,000 אנשים מתים מהמחלה מדי חודש. בישראל מאובחנים מדי שנה כ-28,000 חולים וכ-10,000 נפטרים מהמחלה

"יהיו מזונותיך תרופותיך ותרופותיך מזונותיך"

ה'פוקרס

חשוב להזין את הגוף במזון נקי, לא מעובד, שמכיל גלוטתיון אשר יעיל ביותר לנטרול רדיקאליים חופשיים. אכלו כמה שיותר ירקות ופירות, במיוחד כאלו שצבעם עשיר. ירקות ופירות אלו מכילים כמות גבוהה של סיבים תזונתיים המסייעים בניקוי הרעלים מהגוף ומהווים מקור לנוגדי חמצון

מה מומלץ?

עגבנייה הליקופן, הצבע שצובע את העגבנייה, נחשב כנוגד חמצון עוצמתי במיוחד. אספרגוס, אבוקדו, ברוקולי, כרוב ניצנים ואגוזי מלך מקורות טובים לגלוטתיון. דגנים מלאים ושיבולת שועל מקור לסיבים תזונתיים המסייעים בניקוי רעלים מהגוף. נבטי חיטה, אגוזים וזרעים מכילים נוגדי חמצון וויטמין A תה ירוק שתו 3 כוסות תה ירוק אורגני ביום, רצוי ללא קפאין תערובות מזון על ירוקים תערובות המכילה מגוון מזונות על ירוקים, כמו אצת כלורלה, ספירולינה או מיץ עשב חיטה. תערובות אלו מכילות נוגדי חמצון בכמות עצומה ומשפרות את בריאותם של תאי הגוף



ומה עוד אפשר לעשות? תגידו לא לסיגריות

85% ממקרי סרטן הריאה נגרמים מעישון. בין אם מדובר בנרגילה, סיגרים, סיגריות מגולגלות ואפילו עישון פסיבי כשמעשנים לידכם.

מעשנים?

נכון, לא קל להיגמל, אבל קופות החולים מציעות סדנאות גמילה ללא עלות.

לא מעשנים?

פשוט אל תתחילו!

הגבילו את צריכת האלכוהול

שתיית אלכוהול בכמות גדולה ובתכיפות גבוהה מעלה את הסיכון לחלות בסרטן. לא צורכים מזון מעובד או לפחות מגבילים את הצריכה באופן משמעותי מחקרים רבים מדברים על הקשר שבין תזונה למחלת הסרטן לסוגייה, וכן גם את הקשר הספציפי בין צריכת מזון מתועש, מעושן, מטוגן, מלוח ומשומר אשר מגבירים את הסיכון לחלות.

עשו ספורט

הוכח שפעילות גופנית סדירה מפחיתה סוגי סרטן רבים. כדאי לבחור פעילות שאוהבים לעשות וכזאת שזמינה לכם על מנת להקל את האפשרות להתמיד ועל הדרך גם להנות.

שתו הרבה מים

מים לא רק מרוויים צימאון, אלא גם יכולים להגן עליכם מפני סרטן שלפוחית השתן. שתייה מרובה גורמת להשתנה ודילול ריכוזם של סוכנים העלולים לגרום לסרטן בשלפוחית השתן.

צרכו בשר איכותי וטרי

אכלו דגים ונסו להימנע מנקניקים, הם רוויים בניטריטים (חומרים רעילים)

תה ירוק

שתו 3 כוסות תה ירוק אורגני ביום, רצוי ללא קפאין.

תערובת מזונות על ירוקים

טלו תערובות המכילה מגוון מזונות על ירוקים, כמו אצת כלורלה, ספירולינה או מיץ עשב חיטה. תערובות אלו מכילות נוגדי חמצון בכמות עצומה ומשפרות את בריאותם של תאי הגוף.

גילוי מוקדם מציל חיים!

בצעו את הבדיקות המומלצות לאיתור גידולים סרטניים

כתיבה מקצועית מיכל "בשביל הבריאות" נטורופתית מוסמכת עריכה נטלי צ'רכי מסורי

כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף לייעוץ מקצועי אישי על ידי דיאטנית ו/או רופא ו/או מומחה בתחומו

