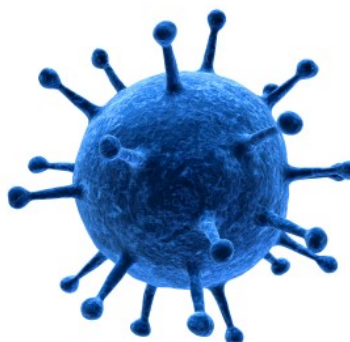


Braňte se rakovině – II. díl



V minulém čísle měsíčníku jste měli možnost seznámit se s tím, jak vlastně rakovina vzniká a jak jí předcházet z hlediska preventivních vyšetření. V dnešním díle se zaměříme na jídelníček, který značně ovlivňuje naše zdraví, a tedy i prevenci rakoviny.

Již staří léčitelé tvrdili, že smrt sedí ve střevech. Co to znamená? To, že jídelníček z velké míry ovlivňuje pravděpodobnost, zda se někdy v životě budeme potýkat s touto zhoubnou chorobou. Česká republika se v Evropě zařadila na první místo ve výskytu rakoviny tlustého střeva. Jak jistě víte, nejčastější příčinou rakoviny tlustého střeva je nezdravá strava, a tak máme co zlepšovat. Otázkou tedy zůstává, jak jíst a zabránit tak vzniku rakoviny?

Zbavte se nadváhy

Alfou a omegou zdravého těla je jeho nepřetěžování. Pokud tělo příliš zatěžujete, nemá čas na regeneraci a kromě toho do něj pravděpodobně dodáváte jedovaté látky, jako například pesticidy nebo bílý cukr, které prokazatelně podporují vznik rakoviny tlustého střeva a dalších chorob. Kromě toho každé tělo „vydrží“ určitý počet kalorií, které když vyčerpáme, naše tělo přestává fungovat. Redukce nadváhy tedy automaticky přispívá k prodloužení délky našeho života.

Pijte zeleninovou šťávu

Odborníci na zdravou výživu doporučují každé ráno vypít šťávu z okurky, brokolice, kapusty, zelí a karotky (kvůli chuti, buďte však opatrní s množstvím, obsahuje více cukru). Volte však raději zeleninu z BIO farem, abyste zabránili přísunu pesticidů a dalších karcinogenních látek.

Stravujte se jako obyvatelé Středomoří

Váš jídelníček by měl obsahovat málo červeného masa, naopak by měl obsahovat dostatek ryb, zeleniny a čerstvého ovoce. S mírou by mělo být zastoupeno celozrnné pečivo. Takový jídelníček je vědci dle průzkumů spojován s nízkým výskytem rakoviny.

Vyhýbejte se bílému zabijákovi

Bílý cukr je často odborníky na stravu nazýván bílým zabijákem. Rakovinné buňky totiž bílý cukr přímo zbožňují a cukr je jejich hlavním živitelem. Jak ukazují studie, konzumace bílého cukru zvyšuje u žen výskyt rakoviny slinivky břišní, a to až trojnásobně. Pokud nevíte, čím cukr nahradit, poohlédněte se po přírodním sladidle s názvem Stevia, více na [Wikipedia](#) (v angličtině).

Pijte zelený čaj

Výzkumy jasně ukázaly, že zelený čaj je silný antioxidant a obsahuje silné protirakovinné agens známé jako EGCG (Epigallocatechin gallate). Udělejte si každý den zelený čaj a vypijte minimálně několik šáleků. Vybírejte si raději čaje sypané než v sáčcích, ty nebývají tak kvalitní. Nezapomeňte také čaj zalít vodou teplou 80 stupňů Celsia, při zalití čaje vařící vodou ničíte důležité látky.

V příštím díle se budeme dále zabývat preventivním jídelníčkem.

Přečtěte si také: [Braňte se rakovině – I.díl](#)

E-kniha [„Jak zhubnout“](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.muikouc.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)