

vyšně vitaminy C, E a tzv. bioflavonoidy (kap. XXXII).

Děti: Strava jako v kapitole XXXIII a nezávisle na stáří dítěte antistresová formule spolu s pep-upem a 100 m.j. vitaminu E 6x denně, dále vyvážené B-vitaminy, pivovarské droždí, pšeničné klíčky a vyjma vitaminu D, kyseliny listové a kalorií, raději dát jakékoliv živiny spíše více než méně.

Lékař sám musí rozhodnout, zda pacient smí játra (jsou nejbohatším zdrojem kyseliny listové).

Výživa pro předcházení rakovině

Výzkumy ukazují, že správně živěné osoby nedostanou rakovinu, i když se jim (dobrovolníci) uměle voperovala.

Důležité je jíst nerafinované potraviny.

Je-li dg. rakoviny, necht pacient se dá léčit svým lékařem, ale současně stravou dle výše uvedeného.

Umo-li podezření na rakovinu, obraťte se v každém případě pomoci ihned k lékaři a kombinujte léčení lékařem spolu s výše uvedenou správnou stravou.

Poznámka:

Riziko rakoviny v naší civilizaci a v naší době stává se stále větší. Zdá se, že pro předcházení rakoviny je důležité nejen se vyvarovat uzenin, kouření, spálených jídel, umělých sladidel, přemíry cukru atd., ale i vědomé a značné omezení jakýchkoliv tuků (živočišných i rostlinných). Běžná strava je tím zaplavena. Naučte se jíst suchý chléb, řádně rozžvýkaný. Když se osvědčilo při podezření z nádorového onemocnění i při jeho léčení - tuky a tučné výrobky zcela vynechat.