

Zehn starke Helfer gegen Krebs

[Wolfgang Arnold](#)

Durch unseren modernen Lebensstil sind wir heute mehr den je krebserregenden Stoffen (Karzinogenen) ausgesetzt. Es ist also kein Wunder, dass die Krebsraten zunehmend stark ansteigen. Die Natur aber bietet uns zahlreiche Hilfs- und Heilmittel gegen Krebs.

Indem wir bestimmte Lebensmittel in unseren Alltag integrieren, können wir der Gefahr einer Krebserkrankung vorbeugen oder einen Krebs sogar heilen. Die folgende Auswahl von 8 Lebensmitteln beschreibt die positiven Eigenschaften gegen Krebs.

Flavonoidreiche Beeren

Wenn es um die Prävention von Krebs geht, sind Antioxidantien sehr wichtig. Sie sind in allen Flavonid-reichen Lebensmitteln enthalten, also in allen roten Früchten wie Johannisbeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Weißdornbeeren, Himbeeren und Erdbeeren. Die Flavonoide sind häufig effektiver als übliche Antioxidantien wie Vitamin C und E, Beta-Carotin, Selen und Zink. Wer also öfter Beerenobst in den Alltag integriert, kann damit sehr gut dem Krebs vorbeugen. Einen herausragenden Platz unter den Beeren nimmt die Noni-Beere ein. Die Noni-Frucht ist eine exotische Frucht, die auch unter dem Namen „indische Maulbeere“ bekannt ist. Sie wächst am Maulbeerstrauch bzw. -baum auf den polynesischen Inseln, Hawaii, an zahlreichen Küstenregionen Mittelamerikas und auf Madagaskar. Noni-Saft soll das Wohlbefinden steigern, den Schlaf und die Konzentrationsfähigkeit verbessern, Vitalität und Leistung steigern und Tumore rückbilden.

Kurkuma

Die Trockensubstanz des indischen Gelbwurz in in Curry enthalten. Kurkuma enthält Kurkumin, einen Phytonährstoff mit entzündungs- und krebshemmenden Eigenschaften. Wer allerdings Curry nur als Gewürz verwenden möchte, und damit viel zu wenig Kurkumin zu sich nimmt, sollte besser gleich zum Ausgangsstoff greifen, also Kurkuma essen. Ein gehäufter Teelöffel des gelben Kurkumapulvers zusammen einem Teelöffel Tomatenmark mit etwas Pfeffer unter einen Eßlöffel Naturyoghurt gerührt, gibt einen herzhaften Brotaufstrich. Kurkuma ist ein sehr gutes Mittel gegen Krebs.

Kreuzblütler

Zu den Kreuzblütlern gehören Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Blumenkohl, Grünkohl, Kresse, Meerrettich, Kohlrabi, Senf, und Rüben. Ihr Gehalt an Glucosinolaten, die entgiftenden Eigenschaften gegen krebserregende Stoffe beinhalten, reduziert besonders das Darmkrebsrisiko.

Knoblauch

Zusätzlich zu seinen schwefelhaltigen Aminosäuren, Glutathion und Cystein enthält Knoblauch etwa 200 biologisch aktive Bestandteile, die gegen Krebsbildung, Krebswachstum und Metastasen helfen. Ihre beste Wirkung entfalten die hilfreichen Bestandteile, wenn der Knoblauch frisch geschnitten wird. die kleinen Stückchen lassen sich mit etwas Zitronenwasser gut trinken und schmecken sogar lecker. Wem

Geruch und Geschmack dennoch zu intensiv sind, sollte Knoblauch im Salatdressing, beim Braten und Kochen öfters einsetzen.

Cranberry

Die Moosbeeren-Pflanze der Gattung Heidelbeeren ist im Deutschen auch als Kran-, Kranich- oder Kulturpreiselbeere, im Englischen und international als Cranberry bekannt. Frische Cranberry beinhalten Polyphenole, deren positive Wirkungen sowohl für das Herz-Kreislauf- wie auch das Immunsystem zurzeit Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung sind. Als Antikarzinogen sind Cranberrys speziell bei Prostatakrebs im Gespräch.

Pilze

Pilze sind nicht nur eine leckere Bereicherung des Speiseplans, sondern wirken auch antikarzinogen. Die kräftigste Wirkung entfalten die Inhaltsstoffe der medizinisch wertvollen Pilze Reishi, Shiitake und Maitake. In China und Japan werden diese Pilze schon seit Jahrtausenden eingesetzt zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt und Krebs vorzubeugen oder zu behandeln.

Aroniabeeren

Die blauen Anthocyane der Aroniabeere sind eine Untergruppe der Polyphenole. Sie haben besonders stark schützende Eigenschaften und können zellschädigende freie Radikale beseitigen, die bekanntlich an der Krebsentstehung ursächlich mitbeteiligt sind. Die Aroniabeere, enthält im Vergleich zu anderen Beeren, eine unübertroffen hohe Menge an Polyphenolen. Zusätzliche Inhaltsstoffe sind zum einen die Vitamine A, C, E, K sowie die komplette Gruppe der B-Vitamine. Bei den Mineralien und Spurenelementen kann Aronia mit ansehnlichen Mengen an Kalzium, Magnesium, Kalium, Zink und Eisen aufwarten.

Spinat

Vergessen Sie bitte eventuell schlechte Erinnerung an die Kindheit. Kindern schmeckt Spinat grundsätzlich nicht. Im Erwachsenenalter ist dies anders. Spinat ist dank seiner energiesteigernden Wirkung ein hervorragendes Frühjahrsgemüse. Spinat hilft auch gegen Krebs. Das enthaltene Chlorophyll und Carotin spielen dabei eine Rolle. Auch seine weiteren Bestandteile wie Eisen, Folsäure, Vitamine, Mineralstoffe und das antioxidative Coenzym Q10 sind wichtige Antikrebsmittel.

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Ballaststoffe sind essentiell für einen gesunden Darm und helfen Darmkrebs vorzubeugen. Ballaststoffe erleichtern die Darmpassage der Verdauungsreste. Auf die Weise können weniger krebserregende Stoffe aus der Nahrung aufgenommen werden. Gleichzeitig können im Darm selbst auch weniger krebserregende Stoffe gebildet werden, die sonst durch Gärung oder andere verrottende Prozesse entstehen können. Bohnen, Samen, Linsen und Gemüse sind reich an Ballaststoffen.

Propolis

Propolis wird von Bienen als Schutzsubstanz gegen Bakterien, Viren und Pilzinfektionen hergestellt. Das natürliche Antibiotikum ruft keinerlei Resistenzen hervor und ist reich an Bioflavonoiden, Vitaminen und Aminosäuren. Sie stärken das Immunsystem und beugen der Krebsentstehung vor.

Diese kleine Auswahl ist vielleicht ein erster Schritt, Tag für Tag ein Stück gesünder zu leben.

Quelle: <http://krisenfrei.de/zehn-starke-helfer-gegen-krebs/>