

Jean-Claude Alix

Es geht um eine Zukunft ohne Krebs

Leseprobe

[Es geht um eine Zukunft ohne Krebs](#)

von [Jean-Claude Alix](#)

Herausgeber: Spurbuchverlag



<http://www.unimedica.de/b9174>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Krebsvorsorge

Es ist bekannterweise immer einfacher vorzubeugen als zu reparieren. Eine Garantie gibt es im Leben niemals. Allerdings kann man das Risiko derart vermindern, dass es vernachlässigbar wird. Dafür ist interessanterweise der Aufwand eher gering.

Zuallererst muss dafür gesorgt werden, dass die Belastung des Körpers insgesamt auf ein „erträgliches Maß“ zurückgebracht wird. Das Augenmerk richtet sich hier besonders auf die Ernährung. In unserem Zentrum bieten wir hierfür individuelle Ernährungsberatungen.

Natürlich muss auch der Körper seinem materiellem Zweck zugeführt werden. Es gibt keine Eigenschaft, die vernachlässigt werden soll. Wer sich nicht bewegt, rostet ein und wer nicht mehr offen denkt, wird starrsinnig. Genießen Sie das Leben und folgen Sie den Gedanken meines Kollegen Lothar Hirn an die Adresse von Krebspatienten: „Wann haben Sie aufgehört, Ihre Träume zu leben?“

Ernährungsumstellung

Die grundlegendsten Richtlinien sind:

- Drastische Verringerung der tierischen Eiweißzufuhr, wenn es geht:
Ganz ohne!
- Keinen direkten industriellen Zucker
- Keine industrielle Nahrung
- Keine Mikrowellenkost

An dieser Stelle möchte ich über eine Statistik der amerikanischen Versicherungsgesellschaften berichten: Patienten, die zwischen 5 und 15 Prozent Untergewicht hatten, wiesen eine um 14 Prozent geringere Krebsmortalität als Normalgewichtige auf. Bei 15 bis 25 Prozent Übergewicht zeigte sich jedoch umgekehrt eine um 25 Prozent und bei über 25 Prozent Übergewicht eine

um 29 Prozent erhöhte Krebsmortalität. Daraus ergibt sich zwischen Mangelernährung und Luxuskonsum eine Differenz der Krebssterblichkeit von fast 40 Prozent! Das sollte zu denken geben. Dabei wurde die Ursache der Problematik im Fett gesehen. Weil wir Herrn Prof. Wendt verstanden haben, wissen wir aber, dass erhöhte Fettgehalte im Blut nur als Folgewirkung eines Eiweißüberschusses zu verstehen sind. Somit ist auch zu erklären, dass alle fettfreien Diät-Vorschriften nach vielen Qualen so gut wie keine Wirkung zeigen. Gesunde Fette sind zum Leben absolut notwendig.

Es ist nicht so, dass Sie wie ein Asket leben müssen. Wenn Sie es mögen, können Sie gerne ab und zu ein Ei, ein Steak oder Fisch essen. Da Sie nicht krank sind, ist es Ihnen erlaubt „normal“ zu leben. Etwas dürfen wir nicht verlieren, das ist die Lust am Leben. Essen ist ein Genuss und es ist nicht verboten zu genießen, im Gegenteil. Es darf aber keine Sucht werden. Die medizinische Definition einer Sucht ist hier gut anwendbar: Wenn Sie eine Woche kummerfrei ohne ein Genussmittel leben können, so sind Sie nicht süchtig. Wenn Sie sich in vollem Bewusstsein dazu entschließen, es wieder zu sich zu nehmen, so genießen Sie es. Sie stillen dann keine Sucht, Sie gönnen sich etwas. Der Unterschied ist immens!

Unter „normal“ versteht bekanntlicherweise jeder etwas anderes, daher muss ich es präzisieren. Die Menge macht die Belastung. Die Zahl „Eins“ kann man sich gut merken. Es wäre schön, nur einmal Fleisch und einmal Fisch und auch nur ein Ei pro Woche zu essen. Der „Rest“ sollte aus Rohkost, Gemüse, Obst und etwas Kohlenhydraten bestehen. Rohkost nimmt man am besten zu Beginn des Essens ein (Salate mit Mohren, Paprika, Tomaten...), Obst möglichst nach dem Essen oder zwischen zwei Mahlzeiten. Sie können nicht zuviel Obst essen.

Vorbereitetes Gemüse isst man vorteilhaft kurz blanchiert (zwei Minuten abgekocht, „al dente“ wie der Italiener sagt) und dann in der Pfanne mit etwas Butter oder Olivenöl ganz leicht gebraten. Fett ist dabei wichtig, weil es - wie wir gesehen haben - ein Trägerstoff ist.

Sonst ist quasi alles erlaubt, Gemüseeintöpfe, Bratkartoffeln, Nudel-, Reis- und Kartoffelgerichte. Sowohl die mediterrane, als auch die asiatische Küche aus dem Wok (natürlich unter der Eiweiß-Einschränkung! ... und ohne

Geschmacksverstärker) sind hier empfehlenswert. Sie sind eben nicht erkrankt. Sie brauchen eine abwechslungsreiche Küche, die Ihnen Spass macht. Sie haben die Qual der Wahl.



Im Buch „Es geht um Ihren Darm“ habe ich eingehend erklärt, wie man sich ernähren sollte, um eine Erkrankung zu verhindern. Bedenken Sie bei der Reduktion der tierischen Eiweiße, dass Milch und alle Milchprodukte sehr eiweißreich sind und daher auch mit Vorsicht zu genießen sind. Calcium können Sie viel besser aus Pflanzen als aus Milch einnehmen. Lassen Sie sich beraten. Ernährungsberater/-innen stehen Ihnen zur Verfügung. Kaffee verengt die Blutgefäße und vermindert die Sauerstoffaufnahme. Trinken Sie wenig Kaffee. Wenn es sein soll, dann nach einer Mahlzeit und

Darm-Buch mit allen notwendigen Informationen

nicht auf leeren Magen. Ich brauche nicht zu erwähnen, dass man alles aus frischen Rohstoffen verzehren

sollte. Fertignahrung, Fertigsaucen kommen mir nicht ins Haus. Ich wünsche, Sie können das auch so handhaben. Bedenken Sie, dass ein Großteil der Energie für die Verdauung verbraucht wird. Man spricht hier von bis zu 85 Prozent. Sie werden staunen, wie kräftig man mit weniger Nahrung wird. Der ganze Ballast wird innerhalb einiger Monate abgebaut und Sie fühlen sich super.

Zweimal pro Jahr sollten Sie Ihrem Körper eine Grundreinigung durch eine der vielen Fasten-Formen und Darmspülungen gönnen. Einmal pro Jahr ist eine Überprüfung Ihrer Blutwerte und die Krebsfrühdagnostik mit Tumormarker zur Sicherheit sinnvoll. Sie bringen Ihr Auto zur Inspektion und das kostet Sie auch etwas. Ihr Körper sollte es Ihnen Wert sein. Diese Diagnostik kann auf verschiedenen Wegen erfolgen. Ultraschall-Geräte haben sich sehr verbessert und sind gefahrlos.

Es geht um eine Zukunft ohne Krebs

223

Seit 2005 gibt es Geräte auf magnetischer Bioresonanz-Basis, die eine komplette Überprüfung der Organe bieten, ohne jegliche Belastung für den Patienten. Ich meine, dass diese Geräte wegen der exzellenten Genauigkeit der qualitativen Diagnosen (im Gegensatz zu den weniger aufschlussreichen quantitativen Diagnosen der Schulmedizin) die Zukunft der Diagnostik sind. Aber auch diese wunderbaren Geräte können die Beurteilung der Sauerstoffversorgung durch Beobachtung der roten Blutkörperchen im Vollblut nicht ersetzen. Im Naturheilzentrum Buchweizenberg arbeiten wir getreu unserer Mentorin Frau Dr. Bleker ohne jegliche Färbung und *ohne jeglichen Zusatz*. Bei keinem Zusatz kann ausgeschlossen werden, dass neue Formen entstehen, weil eventuell die Biochemie und der pH des Präparates geändert wurden. Außerdem wollen wir den Blutzerfall beobachten. Das vom Körper getrennte Blut zeigt uns im Zeitraffer, was im Organismus passiert, wenn die Sauerstoffzufuhr gestoppt wird. Die Zerfallszeit liegt je nach Gesundheitszustand sehr unterschiedlich zwischen 2 Stunden und 2 Tagen und ist proportional zur Blutsenkungsgeschwindigkeit.

Einige Pflanzen, die bei Krebs definitiv helfen und wie sie wirken

Nicht mal die offiziellen Medien bestreiten die Wirksamkeit von Pflanzen gegen Krebs. So finden wir Meldungen wie „Knoblauch-Stoff bekämpft Tumore“, „Chili als mögliche Waffe gegen Prostata-Krebs“, „Curry und Zwiebeln können Darmkrebs vorbeugen“ etc. Viele dieser Pflanzen beinhalten manigfaltige Schwefel-Verbindungen (wie z. B. alle Kohlarten) und/oder Flavonoide en masse. Es wird aber nicht versucht, aus diesen ungefährlichen Pflanzen eine Medizin abzuleiten.

Dennoch hier ein paar meiner Lieblingsstoffe der Naturmedizin:

• Weihrauch

Weihrauch wirkt nicht nur in der Kirche Wunder. Ganze Bücher sind über die Pflanze geschrieben worden. Es ist ein Schmerz- bzw. Beruhigungsmittel.



Jean-Claude Alix

[Es geht um eine Zukunft ohne Krebs](#)

Der Schlüssel für ein langes Leben ohne Krebs

303 Seiten, geb.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de