

A **helyes táplálkozásnak** a betegség megelőzésében és a gyógyulásban is fontos szerepe van. Az egészség fenntartása és helyreállítása szempontjából egyaránt lényeges, hogy mindennapi táplálékunk tartalmazza a szervezet egészséges működéséhez szükséges tápanyagokat, azaz enzimeket, rostokat, vitaminokat, ásványi anyagokat a megfelelő mennyiségű kalória, fehérje, zsíradék és szénhidrát mellett. A megfelelő (teljes értékű) táplálkozás támogatja a szervezetet a rákkeltő anyagokkal folytatott harcban és az elfajult sejtek legyőzésében.

A **teljes értékű táplálkozás** egyrészt abban különbözik a hagyományos, vegyes étrendtől, hogy kerül az alapanyagok túlzott megmunkálását, feldolgozását, vagyis a friss ételben nincsenek jelen a finomított élelmiszerek (pl.: fehér liszt, fehér cukor, finomított olaj), adalékanyagok (pl.: színezékek, állományjavítók, tartósítószer).

Másrészt ez a fajta táplálkozás főleg növényi eredetű élelmiszerekből – lehetőleg ellenőrzött művelésből származó – teljes értékű gabonafélékből, zöldségekből és gyümölcsökből, illetve tejből és savanyított tejtermékekből áll. Az ételek felét frissen, azaz nyersen ajánlott elfogyasztani. A hús, a hal és a tojás fogyasztása alárendelt szerepet játszik. **Naponta minimum 50 deka nyers zöldségre, gyümölcsre, ezenkívül teljes kiőrlésű gabonafélékre, ezekből készített pékárura, és megfelelő mennyiségű folyadékra (elsősorban víz, forrásvíz, gyógyteák) épül.**

Fontos az is, különösen gyógykezelés ideje alatt, hogy az ételtanilag szükségesnél bővebb táplálkozással ne kényeszerítsük felesleges munkára a szervezetet. Mivel minden betegség, minden kezelés más és más, ezért érdemes **egyéni konzultációt** igényelni, ahol megállapítható, hogy az Ön szervezetének milyen tápanyagokra, milyen

mennyiségben van szüksége. A gyógyulás ideje alatt kerülje a nehezen emészthető ételeket (pl.: vörös húsok), a só, a finomított cukor, a fehér liszt használatát, lehetőleg ne fogyasszon nehéz, zsíros ételeket, alkoholt, erős, csípős fűszereket (pl.: fekete bors, mustár).

A tej a felnőtt ember részére kis mennyiségben, főként savanyított tejtermékek (pl.: natúr joghurt, kefir, aludttej, túró) formájában ajánlott. Ezek a termékek segítenek a hasznos bélflóra (vastagbélben található „jó” baktériumok) visszaállításában. Az **egészséges bélflóra** szabályozza az emésztést, gátolja a salakanyagok és mérgező anyagok lerakódását, akadályozza a rákkeltő anyagok felszívódását, és hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez is.

A vitaminok és ásványi anyagok, rostok biztosítására a **vegyszermentes, friss, évszaknak megfelelő zöldségek, gyümölcsök**, a teljes értékű gabonafélékből (pl.: teljes gabonaszemek, búza, zab, rozs, árpa) készített ételek a legalkalmasabbak. Érdemes otthon készített müzli-vel vagy kása étellel kezdeni a napot. Számos növényben találtak védőanyagokat, amelyek rákkeltő anyagok vagy a daganatos sejtek ellen hatnak. Ezekből minden nap érdemes fogyasztani nyersen és párolva is!

Daganatmegelőző élelmiszerek

brokkoli, káposzta, kelfélék, cukkini, cékla	klorofiltartalom, indolgyeületek miatt
zöld és sárga zöldségek, gyümölcsök (dinnye, sütőtök, sárgarépa)	béta karotin, klorofiltartalom
feketeribizli, paprika, paradicsom, csipkebogyó, citrom, narancs	C vitamin
mogyoró, magvak	E vitamin
fokhagyma hagyma, gabona, tengeri halak	szelén és a szerves kéntartalmú vegyületek miatt

Ritkán gondolunk arra, hogy a szervezet számára a **salakanyagoktól való megszabadulás** ugyanolyan fontos, mint a tápanyagutánpótlás.

A szervezet mindennapi **méregtelenítési folyamatait** támogatjuk, ha a növényekben gazdag étrend mellett naponta kb. 2 liter folyadékot (tisztá víz, gyógytea, zöldségleves) fogyasztunk, ha reggelente megiszunk 2-3 dl vegyszermentes alapanyagból frissen készített zöldség-, vagy gyümölcslevet, valamint, ha rendszeresen végzünk könnyű testmozgást. A növényi rostok a bélben megkötik a mérgeanyagokat, meggyorsítják a salakanyagok tápcsatomán való áthaladását, a sok folyadék pedig valóságos „átmosza” a szervezetet, így segítve a szervezet tisztulását. Az onkológiai kezelés idején szigorúan tilos böjtölni! Ezt kizárólag orvosi felügyelet és a kezelések befejeződése után fél – egy évvel célszerű elkezdni. Gondosan figyelje szervezete visszajelzéseit és előtte kérje ki szakember tanácsát!

Kerülje az ételek bő zsíradékban sütését, helyette kevés vízben vagy sütőben párolja puhára ételét, és az értékes hidegen sajtolt olajból (olíva-, tökmag-, lenmag-, napraforgóolaj) csak tálaláskor tegyen az ételhez 1 - 2 teáskanállal. A párolóedényt elég csak épp kikenni egy kevés olajjal! Húsféléből keveset fogyasszon, heti 1-2 alkalommal kevés tengeri hal, vagy pulyka-, csirkehús formájában, a többi napokon egyéb állati eredetű fehérjével (natúr joghurt, túró, esetleg tojás) fedezni tudja szervezete szükségleteit. Kifejezetten kerülendők a füstölt húsok és húskészítmények pl.: konzervek, vörösáruk, felvágottfélék, mert ezek nagy mennyiségű só, rejtett zsíradékot és különféle kémiai adalékanyagokat, tartósítószerkeket tartalmaznak.

Mindenkinek ajánlható! Próbálja ki! Egyszerre kevés mennyiséget egyen, és hagyjon időt, hogy a gyomor az egyik étkezéstől a másikig kiürül-

Tájékozódjon rendszeresen kiadványainkról, programjainkról!

Szeretettel várjuk Támaszadó Szolgálatunkban, egészségkonyhánkban, életmódtáborainkban, mozgásprogramjainkon és jóga foglalkozásainkon! Ajánlja szolgáltatásainkat rászoruló ismerősének és forduljon hozzánk, ha segíthetünk!

www.rakellen.hu

rakellen@rakellen.hu

Tel./fax: (1) 217-0404

hessen (minimum 2-3 óra), és felkészülhessen az újabb étel megemésztésére! A májműködés támogatása azért ajánlatos, mert a méregtelenítési munkát nagy részben a máj végzi. Segíti a máj működését, ha étkezés után 1/2 órára lefekszik, szundikál, esetleg zenét hallgat, hogy a szervezetnek az emésztésen kívül más dolga ne legyen ebben az időben! Jó, ha a jobb bordaívre (májtájékra) melegvizet termofort (melegvizet palackot) rak, mert a meleg jótékonyan hat a máj keringésére étkezés után.

A májműködést azzal is segítheti, ha

- nyugodtan és alaposan megrágja az ételeket,
- rendszeresen fogyaszt nyers gyümölcsöt és zöldséget,
- naponta mozog, és szükség esetén tisztító beöntést végez, hogy kiürüljön a bélrendszer.

Gyógyszertárban kaphatók májműködést támogató gyógynövénykivonatok: Hepabene, Legalon, homoktövis.

Könnyen elkészíthető, egészséges receptek

Egyszerű zabpehelykása

Hozzávalók 1 főre: 1 dl zabpehely, 2 dl víz (egy rész zabpehely, két rész víz).

A felmelegített vízbe belekeverjük a zabpehelyt, amely lassú tűzön kb. 10 perc alatt fő meg. A pehely magába szívja a vizet. Ha fedő alatt hagyjuk állni pár percig, akkor egészen sűrű állagú lesz.

Ötlet (reggelire, vacsorára): Ha édes kásaként tálaljuk, akkor már főzéskor keverhetünk hozzá adagonként 3-4 dkg mazsolát, 1-2 szem aszalt szilvát, majd tálaláskor 1 db frissen reszelt almával, és egyéb darabolt gyümölccsel, kevés mézzel, fahéjjal vagy citromfűvel ízesíthetjük.

Céklás sárgarépa saláta

Hozzávalók 1 főre: 1 tojásnyi cékla, 1 közepes sárgarépa, 2 savanykás (Idared) alma, 5 dkg mazsola, 8 szem dió vagy 1 ek hidegen sajtolt olaj, ízlés szerint 1 tk méz.

A céklát és a répát igen apróra, az almát nagyobbra reszeljük, összekeverjük a mosott mazsolával, a durvára vágott dióval és a többi hozzávalóval. Azonnal fogyasztható! A nyers ételt mindig a főtt étel előtt együk, és alaposan rágjuk meg!

Főtt nyers leves

Hozzávalók 4 főre: 40 dkg burgonya, 2 csapott teáskanál só, 2 dl tejföl, 2-3 evőkanál tartósítószer nélküli mustár, ízlés szerint citrom leve, 3-4 szál zöldhagyma, 2 szál sárgarépa, 1 cékla.

A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, és kockára vágva 1 liter vízben puhára főzzük. Turmixoljuk, s ízesítjük a tejjel, a mustárral, a citrom levével, sóval. Tálaláskor a leveses tányérokba apróra vágott zöldhagymát, hámozott, megmosott reszelt sárgarépát, és ugyanígy előkészített reszelt céklát teszünk. Tetejét megszórhatjuk apróra vágott zöldfűszerekkel, például petrezselyemmel.

Elkészítési idő: 30 perc

Ötlet: Bármilyen apróra vágott zöldség vagy friss csíranövény is használható a leves betétjeként.

**ÖN IS SOKAT TUD SEGÍTENI ADÓJA 1%-ÁVAL
VAGY ADOMÁNYÁVAL!**

ADÓSZÁMUNK: 19009557-2-43

Támaszadó Szolgálatunk telefonszáma:

+36-1 367-5133, +36-1 367-5144

e-mail: tamaszado@rakellen.hu

Látogasson el weboldalunkra!

www.rakellen.hu



**Ételed
ÉLETE
szolgálja!**



Táplálkozási tanácsok a daganatos betegségek megelőzéséhez, és a gyógyulási eredmények javításához!

**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT!”** Társadalmi Alapítvány
Központ: 1093 Budapest, Mátyás u. 18. fsz.1.
www.rakellen.hu • rakellen@rakellen.hu
Tel./Fax: 06-1 217-0404 • Tel.: 06-1 455-0551
Számlaszám: 11713005-20034986
Adószám: 19009557-2-43



**„A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT!”**
Társadalmi Alapítvány

Készült az Önök adományaiból!

