ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ
КЛИНИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Общие рекомендации при онкологических заболеваниях

Протокол врача функциональной медицины Щербич Татьяны Анатольевны

ВАЖНО – изменить мышление. Болезнь не уйдет пока вы не поменяете мысли, с которыми ее приобрели. Рассмотрим основные правила , которые помогут улучшить качество жизни

1.Снижение потребления токсинов.

Бытовые чистящие средства: внутренняя среда часто является концентрированным источником загрязнения. Снизьте количество токсинов, переключившись на натуральные чистящие средства или изготовив их самостоятельно вместо продуктов, наполненных химическими веществами.

Ненужные лекарства: все лекарства проходят через печень и нагружают ее что приводит к выраженному нарушению функции печени это номер один из заболеваний печени. Посоветуйтесь с врачом, чтобы максимально уменьшить количество лекарств, которые вы принимаете.

Пластмасса: соединения в пластиковых контейнерах, пластиковой обертке, облицовке металлических банок и картонных контейнеров могут выделять соединения, которые нарушают нейроэндокринную систему. Особенно когда пластик нагревается, поэтому разумно не класть горячую еду в пластиковые контейнеры и не оставлять пластиковые бутылки с водой в любом месте, где они могут сильно нагреться (например, в машине).

Даже если вы регулярно питаетесь здоровой пищей, токсины окружающей среды бомбардируют вас на каждом шагу. Вы также можете периодически пробовать прерывистое голодание, чтобы помочь в детоксикации.

2. Чистая вода. Лучше всего купить фильтр для воды, который можно использовать дома для удаления хлора, фтора и других загрязняющих веществ из воды, которую вы пьете и используете для приготовления пищи.

3. Готовьте пищу при более низких температурах и избегайте пригорания пищи.

Не жарьте продукты на маслах с низкой точкой горения! Исключите фаст-фуд, картофеля фри, чипсы, пирожное, хлопья и крекеры.

Не храните картофель в холодильнике. Это может вызвать скачок уровня акриламида. Если вы планируете готовить картофель при более высоких температурах, сначала замочите нарезанные картофелины. Замачивание в воде в течение 2 часов перед приготовлением при высокой температуре может снизить уровень акриламида почти на 50 процентов.

4. Избегайте обработанных зерен и добавленного сахара. Чем больше обработана и изменена пища, тем более неестественной и вредной она становится.

Рафинированный сахар (в том числе сладкие напитки), пшеничная мука, макаронные изделия , замороженные обеды, порошкообразный сыр и термически обработанные растительные масла — эти продукты, подвергшиеся технологической обработке, лежат в основе целого ряда заболеваний и расстройств.

5. Ешьте больше противораковых продуктов

Лучшее средство для борьбы с раком и множеством других заболеваний — это есть настоящую пищу и питаться ниже по пищевой цепочке. Исследования показывают, что это одни из лучших продуктов для борьбы с раком, которые нужно есть регулярно:

Крестоцветные овощи: ростки брокколи, белокочанная капуста и листовая капуста относятся к семейству крестоцветных или крестоцветных. Исследования показали, что эти овощи семейства крестоцветных являются мощным источником антиоксидантов, они являются мощным оружием против рака мочевого пузыря, молочной железы, толстой кишки, предстательной железы, желудка и прямой кишки.

Продукты с высоким содержанием витамина А (бета-каротина). Оранжево-красные растительные соединения, содержащиеся во фруктах и овощах, являются предшественниками витамина А, мощного антиоксиданта, который помогает людям с раком молочной железы и яичников. Витамин А необходим для многих функций организма, особенно для иммунной системы. Он доказал свою эффективность в борьбе с раком молочной железы и опухолями головы и шеи. Витамин А также может быть полезен в борьбе с раком кожи, шейки матки, колоректального рака, рака пищевода, яичников, поджелудочной железы и желудка. Продукты, содержащие витамин А это печень, морковь, сладкий картофель, капусту, шпинат, сливочное масло, яйца и тыква.

Продукты с высоким содержанием витамина С : Витамин С является мощным антиоксидантом, помогающим иммунной системе. Он доказал свою эффективность (в виде целых продуктов, а не добавок) против рака мочевого пузыря, молочной железы и полости рта. Продукты с высоким содержанием витамина С включают ягоды, перец, апельсины, папайю, брокколи, капусту, брюссельскую капусту, горох и цветную капусту.

Чеснок. Овощи из лука, такие как чеснок, лук и зеленый лук, обладают антибактериальными свойствами, защищают ДНК и замедляют процессы, которые, по-видимому, работают против рака молочной железы, толстой кишки, пищевода, прямой кишки и желудка.

Зеленый чай и чай улун: полифенолы зеленого чая являются мощными антиоксидантами, которые, как было обнаружено в лабораторных культурах, разрушают лейкемические клетки. Они распознают и останавливают пролиферацию аномальных клеток.

Оливковое масло: Оливковое масло содержит фитонутриенты, которые уменьшают воспалениеорганизме. Это может снизить риск рака молочной железы и колоректального рака.

Продукты с кальцием: кальций, особенно в сочетании с витамином D3, может снизить заболеваемость раком на 35-60 процентов. Кальций особенно полезен для профилактики рака и рака прямой кишки. Некоторые исследования также показали, что он помогает снизить риск рака молочной железы и рака яичников. Воздействие солнечного света и масла, такие как масло печени трески или масло криля, являются отличными источниками витамина D, которые помогают усвоению кальция. В идеале кальций следует получать из таких продуктов, как семена, листовая зелень, миндаль, бобы и рыба. В некоторых случаях добавки также могут быть полезны, но обычно не рекомендуются для всех взрослых.

Только свежее мясо и рыба. Вместо переработанного мяса, такого как мясные деликатесы, колбасы или хот-доги, покупайте свежее качественное мясо, такое как говядина травяного откорма, выращенная на пастбище курица или индейка, а также выловленная в дикой природе рыба. Чтобы избежать переедания одного вида мяса (например, говядины или свинины), употребляйте различные белковые продукты, как растительного, так и животного происхождения, поскольку каждый из них имеет свои преимущества.

7. Большое количество специй – куркума, черный перец, корица, кардамон, фенхель – улучшать пищеварение и наполнят организм необходимыми микроэлементами

8. Исключить глютен – клейковина поддерживает воспаление в желудочном кишечном тракте

9. Из растительных противоопухолевых препаратов – чага, магний, куркумин. Омега 3, витамин Д3, свечи ДОРОГОВА, экстракт астрагала, бетулин , шитаки, гребешок

10. Увеличить движение по возможности .

11. Положительные эмоции, смех не менее 10 мин в день

12. Уверенность и планы на будущее. Путешествия

С уважением врач функциональной медицины Щербич Татьяна Анатольевна

Наш официальный сайт: www.центрдолголетия.рф

ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ

вконтакте