

Dieta przeciwnowotworowa stosowana przez Adama Wierzbę ☺

Wstęp i uwagi

Jest to dieta stosowana przeze mnie, jednak zalecam dokładne zapoznanie się z produktami pod kątem własnej choroby/ nowotworu, stylu życia, grupy krwi, chorób towarzyszących np. nadciśnienie i cukrzyca, ponieważ nie wszystko co pomaga na nowotwory, pomoże też na choroby współtowarzyszące, a może nawet zaszkodzić np. czosnek o wielkich właściwościach zdrowotnych, zjadany w ZBYT DUŻEJ ilości i w niewłaściwym czasie dnia może zaszkodzić osłabionej wątrobie.

Po prostu trzeba poznać od podszewki chorobę z jaką się walczy- czytać, pytać, wnioskować i stosować głównie, a najlepiej tylko te produkty, których choroba nie lubi ;)

Ja dietę ułożyłem w ten sposób: wydrukowałem dietę ogólną przeciwnowotworową i dietę pod grupę krwi- to co się zgadzało zostało, a reszta skreślona. Dodatkowo gdy wyniki wątroby się pogorszyły to wydrukowałem dietę wątrobową i to co się zgadzało z dietą już stosowaną zostało, a reszta skreślona. Jak już wspomniałem nie można przy tym popadać w skrajność- to że wątroba ucierpiała nie oznacza, że masz całkowicie zrezygnować z czosnku, który ma mega wartości zdrowotne- spożywaj go po prostu mniej i przed sokiem lub herbatą ziołową co pozwoli wątrobie się oczyścić.

Zakazane :

Cukier i syrop glukozowo- fruktozowy, glutaminian sodu, żywność przetworzona (wszystko co zawiera w składzie E)w tym żywność GMO, mleko, śmietana, masło, margaryna, tłuszcze zwierzęce i roślinne rafinowane (oleje), soki słodzone, napoje gazowane, biała mąka pszenna, gluten, cytrusy prócz cytryn, mięso smażone, grillowane na ogniu, wędzonki, kawa, herbata czarna, papierosy, alkohol, narkotyki (tutaj nie zaliczam suszu konopi i RSO, bo to są leki ;))

Co jeść:

Owoce i warzywa- wybierać te z małą ilością cukru, mnóstwo zielonych warzyw (brokuł, szpinak, kapusta pekińska, jarmuż, kiełki najlepiej brokułu) polecam jakieś przepisy z kuchni wegetariańskiej ;) ,dużo owoców purpurowych/jagodowców m.in. maliny, jagody, borówki, żurawina, jeżyny itp. jeśli mięso to pierś z indyka lub cielęcina, ryby najlepiej nie hodowlane i nie oceaniczne (pstrąg, sandacz, dorsz, łosoś), pasta budwigowa- olej lniany + ćwierć kostki chudego twarogu+ owoce+orzechy+ można troszkę miodu jak się lubi, można też na słono z warzywami. kasza gryczana, jagłana, komosa ryżowa, płatki owsiane Górskie, ryż brązowy lub paraboiled, soczewica, ciecierzycy, przyprawy takie jak kurkuma, pieprz chilli Cayenne, cynamon, kolendra, bazylią, oregano, Sól różowa himalajska- ważne aby zamienić sól białą kuchenną na tą zdrową himalajską. Prócz przypraw wzbogacać potrawy świeżym koprem lub natką pietruszki, najlepiej dodawane na końcu przygotowania, dostarczą witamin i pomogą w trawieniu ;)

Do picia:

Woda niegazowana, żywa woda alkaliczna, sok z aceroli (rano i wieczorem) ,granatu, acai, goji- można włączyć olej z pestek moreli gorzkich, jednak powinien być stosowany w sporej odległości po i przed spożyciem produktów z dużą ilością witaminy C w tym soków, soki warzywno-owocowe nawet 3 razy dziennie (burak+marchew+jabłko+ pół cytryny)- do soku dodawałem zmielony uprzednio w młynku ostropest plamisty lub siemię lniane i sok z trawy pszenicznej, herbata imbirowa z cytryną i miodem (5 plasterów imbiru+ pół cytryny+ miód lipowy lub gryczany), zielona herbata, herbaty ziołowe, oczyszczające organizm- NIE przeczyszczające ;),

Info dla pacjentów RSO-Olej RSO zażywałem 3 razy w ciągu dnia w godzinach 8, 15 i przed 22, stąd śniadanie i obiad umieszczone przed zażyciem LEKU! ☺

Mój przykładowy dzień diety:

7.30 szklanka wody letniej przegotowanej lub żywej wody alkalicznej np. Redox + 30ml soku z aceroli+ pół cytryny

7.45- 1 śniadanie: namoczone płatki górskie+ banan+ kiwi+orzechy+ słonecznik+olej lniany (jeśli sezon to truskawki, maliny....) bądź Pasta Budwigowa na kanapki.

10-10.30- 2 śniadanie- sałatka warzywna- kolorowa lub zielona ;) lub 3-4 kanapki (chleb robiony w domu, z dużą ilością słonecznika, płatków owsianych, siemienia lnianego, pestek dyni) BEZ masła, z sałatą np. ser dobrej jakości najlepiej biały + pomidor+ szczypior bądź cebula+ sól himalajska+ pieprz ziołowy lub młotkowany z kolendrą

14-14.30 obiad- danie wegetariańskie lub ryba lub mięso- jeśli mięso to z dodatkiem ryżu lub kaszy i sporo warzyw. Jeśli chodzi o mięso to przygotowuję na parze lub w piekarniku w pergaminie- foliom plastikowym nie ufam ;p

17-17.30- podwieczorek- lekka przekąska np. miseczka orzechów (laskowe+ włoskie+nerkowiec), może być naleśnik orkiszowy z pastą budwigową jeśli rano były płatki. Tutaj uwaga dla osób z problemami z cukrem- część bakalii podbija cukier wieczorem więc trzeba uważać na to co spożywamy wieczorem- więcej warzyw, a ograniczyć owoce do minimum!

19-19.30 kolacja- lekki posiłek w ramach diety, który strawi się nim pójdziemy spać po 21-22.

Dodatkowo w ciągu dnia pomiędzy posiłkami soki samorobne, herbata imbirowa i wspomagające oczyszczanie i trawienie np. mięta+rumianek.

Ja również wysiewałem kiełki brokołu i lucerny, a dodatkowo sadiłem trawę pszeniczną i robiłem z niej sok, który dodawałem do soku owocowo-warzywnego.

Nie można też zapominać o sporcie- polecam wysiłki aerobowe: spacer, jazda na rowerze, nordic walking w spokojnym tempie, gimnastyka, joga, tai-chi itp.

Smacznego- życzę witalności, pogody ducha, wiary, wytrwałości i sukcesów ;)