

Øyvind Torp Selvforvar mot kreft, Spartacus 2019

Otteita suomennettuna Lääkäri Øyvind Torp kirjasta: "**Itsepuolustus** syöpää vastaan, kymmenen asiaa, joita voit tehdä itse".

1. Syö ruokaa, joka tuhoaa syöpäsolun verenkiertoa

Näitä ovat esimerkiksi: ananas, marjat, kaali, ginseng, kurpitsansiemenet, kurkuma, valkosipuli, persilja, tumma suklaa, sitruuna, tomaatti, vihreä tee, oliiviöljy.

2. Vältä haitallisia aineita

Tupakointi, alkoholi, ympäristön ja ruuan kemikaalit. Käytä antioksidantteja, jotka estävät haitallisten aineiden vaikutuksia, esim. mansikoita, vadelmia ja pähkinöitä.

3. Vähennä stressiä

Stressihormonit, kuten kortisoli, voivat heikentää immuunijärjestelmää, joka pahentaa syöpää.

4. Vähennä epäsuotuisten hormonien määrää

Insuliini ja IGF-1 (insuliinin kaltainen kasvutekijä seerumista) stimuloivat syövän kasvua. Vähennä hiilihydraatteja.

5. Estä elimistön tulehdus

Tulehdukset ja syövän leviäminen liittyvät toisiinsa. Tulehduksia vähentäviä: kurkuma, inkivääri, omega-3 ja vihannekset. Valmisruoat ja paljon sokeria sisältävät ruuat stimuloivat tulehduksia.

6. Vahvista immunitettia

Varmista, että saat tarpeeksi C-, D-, E-, K1- ja K2-vitamiineja.

7. Liikunta

Fyysinen aktiivisuus vahvistaa immuunijärjestelmää. Syöpäsolut voivat "huijata" immuunijärjestelmää, mutta tanskalaiset tutkimukset osoittavat, että intensiivinen liikunta voi "herättää" sen taas adrenaliinilla. Intensiivisellä intervallitreenillä (HIIT) on hyvä vaikutus.

8. Estä syövän leviämistä

Joissakin yrteissä on rasvahappoja, terpeenejä, joiden on osoitettu estävän syövän leviämistä. Niitä löytyy rosmariinista, oreganosta, basilikasta, mintusta ja timjamista. Lisäksi oregano, chili ja saksanpähkinät voivat estää tulehduksellisia aineita.

9. Tapa syöpäsolut

Eläintutkimukset ovat osoittaneet, että tietyt aineet, kuten antioksidantti salvesteroli tehoaa syöpäsoluihin. Salvesterolia on mustikoissa, karpaloissa, karhunvatukoissa ja avokadoissa.

10. Vähennä sokerin ja tärkkelyksen saantia

Syöpäsolut tarvitsevat paljon glukoosia (sokeria) kasvaakseen ja levitäkseen.