



Kanseri yiyerek aç bırakmak

Kanser hücreleri vücudumuzdaki damarlardan beslenerek büyüyor ve daha fazla damara ihtiyaç duyuyor. Vücut özel durumlar dışında erişkinlerde yeni damar oluşumuyor. Yaşam biçimine bağlı değişkenlerden dengemizi şaşırıp olağandışı damar üretmezsek, kanser hücrelerini aç bırakmak mümkün. Araştırmalara göre, bu dengeyi sağlamakta yediklerimizin de etkisi büyük. Bazı yiyeceklerin angiogenesis'i dengede tutucu etkisi var.

Kanser hücreleri büyümek için beslenecek damar bulamadıklarında, küçük kalabilir, genişlemeleri engelleniyor veya yavaşlayabiliyor.

'Angiogenesis' yeni damar oluşumu demek. Erişkin bir insanda yeni damar oluşumu temel olarak doğum, menstüasyon ve yaralanmalar sırasında gerçekleşiyor, diğer zamanlarda böyle bir ihtiyaç yok. Angiogenesis dengesi bozulduğunda, dengersiz bir şekilde hücre üretimi başlayabiliyor ya da hasar gören damarlar tamir edilemiyor. Kanser, MS, alzheimer ve koroner kalp hastalıklarının da bulunduğu 70'in üstünde hastalığın ortak paydası, vücudun angiogenesis dengelerini kuramayıp, damar ve doku kayıplarına veya oluşumuna yol açması. Küçük bir kanser hücresi, büyümek için gerekli gücü etrafında oluşturduğu yeni damarlardan alabiliyor ve başta zararsızken bir süre içinde ölümcül hale gelebiliyor.

Bu yeni yaklaşım tabii

Kanseri yemek yiyerek durdurmak veya oluşmadan engellemek mümkün mü? Dr. William Li'nin aktardığı teoriye göre evet! Kötülüğü daha fazla iyilikle yenmek gibi geldi bana. Üzerinde düşünmeye değer bir fikir

İLAÇ GİBİ YIYECEKLER



Yeşil çay, orman meyveleri, çilek, portakal, greyfurt, limon, ananas, kiraz, üzüm, kırmızı şarap, soya fasulyesi, ginseng, zerdeçal, muskat, enginar, lavanta, balkabağı, deniz hiyari, ton balığı, maydanoz, sarımsak, domates, zeytinyağı, siyah çikolata ve üzüm çekirdeği yağı.

ki dünyadaki tüm kanser vakalarına çare olmuyor. Çünkü kanserli hücreleri genellikle belirli ölçüde güçlendiklerinde fark edebiliyoruz ve önlem almak için geç kalıyoruz. Oysa bazı yiyecekler vücudun bu dengeli tutturabilmesine ciddi destek oluyormuş. Doğal, basit ve

var. Bir arada yediğinizde, tek tek yapacakları etki çarpılarak büyüyor. William Li'nin sunumunda (www.tedx.cambridge.com/blog/2010/05/18/ted-com-william-li-on-eating-to-starve-cancer) görüyoruz ki, bu yiyecekler bazı ilaçlardan daha bile fazla etkili olabiliyor.

Marifetli Maarif
Takvimi
26 Haziran 2010

- Gündönümü oldu; yılın en uzun günleri bunlar...
- Sarımsağı ve soğanı taze taze depolamalıyız.
- Semizotu coştur.
- Taze kabakla çeşit çeşit zeytinyağı ve salata yapma zamanı.
- Şefaliye domya mersini; dutu da bimededen yemek lazım!
- Kabakçıkları toplansanız, haftaya birlikte yapabilirsiniz.

HAFTANIN SÖZÜ
Göze göz sonunda bütün dünyayı kör eder!
Mahatma Gandhi

HASTALIKLA SAVAŞAN KUVVETLİ MÖNÜ

SAĞLIKLI TAVUK BURGER

Organik beslenmiş veya serbest dolaşma fırsatı bulmuş bir tavuğun göğsünü, 3 diş sarımsakla mutfak robotundan geçirip iri kıym kıyma haline getirin. Kırmızı soğanı doğrayın. Galeta unu (4 çorba kaşığı), yumurta (1 adet), pul biber (1 tatlı kaşığı), domates salçası (1 tatlı kaşığı), kimyon (1 tatlı kaşığı) ve karabiber (20 çekim) ekleyip yoğurun. Maydanozları (1/3 bağ) ince ince kıyıp ekleyin, 2 dal da taze kekik kattıktan sonra biraz daha yoğurun ve yarım saat kadar dinlenmeye bırakın.

Bu sırada ekmek arasının salatısını hazırlayabilirsiniz. Domatesleri (2 adet) küp küp doğrayın. Sarımsakları (2 diş) dövün, fesleğenleri (5 dal) de yaprak yaprak ayırıp karıştırmaya ekleyin. 1/3 muskat rendeleysin. Balsamik sirke (3 çorba kaşığı) ile zeytinyağı (4 çorba kaşığı) ekleyin. Tatlıların birbirlerine alışmaları için 15 dakika bekleyin. Salata dinlenirken, tavuk karışımını büyük köfteler haline getirin ve dökmün ızgara tavada yağsız ızgara yapın. Pişerken, ekmekleri açıp tavanın üzerine koyun ki, pişen etin kokusunu ve buharını çekip, bir yandan da ısınsınlar. Sonra salatadan suyunu biraz koyun. Sonra da köfteleri ekmek arasına yerleştirin. Kalan salatayı da ekleyip ekmeği kapattıktan sonra ahiyetle yiyebilirsiniz.



İç rahatlığıyla domates yiyebileceğiniz şu aylarda eğlenceli yemekle sağlıklı yemeyi birleştirin: Ekmek arası!

DOYURAN DOMATES SUYU

Organik domateslerin (5 adet) alt taraflarına bıçağın ucuyla ufak bir çarpı atın. Kaynayan suya 30 saniye kadar atıp çıkarın. Böylece domatesleri rahatça soyabileceğiniz. Fakat kaynar suda daha uzun süre bırakırsanız, domatesler pişmeye başlar ve tatları değişir. Ekmek için (2 avuç) yoğurdu suyuyla ısıtın. Sarımsakları (2 diş) dövün ve mutfak robotuna koyun veya elektrikli el çırpıcısıyla iyice karıştırın. Kırmızı dolmalık biberi (1 adet) ve salatalığın (1 adet) kabuklarını soyup ekleyin. Püre haline getirin. Tuz ve sirkeyi (3 çorba kaşığı) ve 6 küp buz ekleyip tekrar çırpın. Arzu ederseniz 1 kaşık da şeker serpebilirsiniz. Son olarak, zeytinyağına ince dildığınız fesleğeni içeceğinize koyun. İspanyolların soğuk çorbasından esinlenerek hazırlanmış içeceğinizi buzdolabında soğutup ilaç niyetine içebilirsiniz.

ENGİNAR KİŞNİŞLE UÇAR

Her gün bir enginar yemenin hastalıkları uzak tutacağına dair inanışlar var. Enginarın (4 adet) sapını sıfırdan kesin, dışındaki en sert 2-3 sıra yaprağı alın. Bebek enginar kullanıyorsanız bu işleme gerek yok. Enginarları ortadan kesin, sivri ve sert bir bıçakla ortasındaki kılçıklı tarafı kökünden kazıyarak alın. Bunu yaparken ilk enginarı yamultabilir, elinize de birkaç diken batırabilirsiniz. Çıkardığınız enginarı limonla ovun, kalın yerleri aşacağına gelecek şekilde tencereye dizin. Üstünü kapatacak kadar su ekleyin, kullandığınız limonları suya atın ve enginar üstüne çıkmaması diye üzerine tabak kapatın. Yaklaşık 20 dakika kaynatın. Bir enginarın dış yaprağını hafifçe çekin; kopabiliyorsa, olmak üzeredir. Bir de kökünü dişinizle

sıyrabilirsiniz; ağzınızda rahatça püreleniyorsa tamamdır.

Enginarlar haşlanırken sarımsakları dövün (5 diş), üzerine kişniş tohumlarını (2 tatlı kaşığı) ekleyip biraz daha dövün. Sızma zeytinyağını (14 çorba kaşığı) havana dökün; sarımsak ve kişnişin tadını içine alması için karıştırıp bekleyin. Karabiber (20 çekim), limon suyu (1 adet) ve tuzu da koyunca tadı tam olacak. Ocaktan alıp suyunu ayırın enginarların. Soğuk suya tutun sonra tabağa yerleştirin. Sosu yaprakların da arasına girecek şekilde enginarlara yedirin. Son olarak, balsamik sirkeyi üzerinde gezdirin (yaklaşık 3 çorba kaşığı). Yalnız karışımın biraz ayırın, çünkü enginarlar sosu kısa sürede çekecek. Kalan sosu, servis yapmadan önce enginarın üzerine gezdirin. Dişlerinizle sıyrarak enginar yapraklarını tadına varmanızla şiddetle tavsiye ederim.

