

JOHANNES F. COY | MAREN FRANZ

Nowa dieta antyrakowa

Z niemieckiego przełożyła Maria Kaczorowska




Świat Książki

DIAGNOZA „RAK”: TO NIE OSTATECZNY WYROK

9

WIEDZA POMAGA LECZYĆ 10

Naturalny system regeneracyjny 11

- Perfekcyjna organizacja 11

Księga życia. 12

- Zakodowane życie 12
- Mutacje powodują powstawanie komórek nowotworowych 13
- Guz to jeszcze nie rak 14
- Poważny przypadek: rak 15

Dlaczego chorujemy na raka? 16

- Nowe badania przyczyn 16

Odkrycie metabolizmu TKTL1. 17

- Uznanie naukowców 17
- TKTL1 w różnych rodzajach nowotworów 18
- Wywiad: dr Johannes F. Coy o swoim odkryciu metabolizmu TKTL1 komórek nowotworowych 20

METABOLIZM KOMÓREK NOWOTWOROWYCH 24

Tlen wypełnia atmosferę 24

- Powstaje postać mieszana 25
- Tlen to życie 25
- 1:0 dla glukozy 27

Komórki nowotworowe też fermentują 27

- Teza Ottona Heinricha Warburga. 27
- Fermentacja fermentacji nierówna 28
- Komórki rakowe, w których zachodzi proces fermentacji, mogą rosnąć bez tlenu 28

Ochrona dla komórki nowotworowej 29

- Kwas mlekowy niszczy warstwę komórek 30
- Tworzenie przerzutów 30

Metabolizm fermentacyjny blokuje terapię nowotworów. 30

- Co powoduje radioterapia? 31
- Oporność na chemioterapię 32

Motor agresji – cukier	32
• Nowa koncepcja terapeutyczna.....	33

CUKIER: PODSTAWOWY POKARM KOMÓREK RAKOWYCH

34

Nośnik energii – glukoza	34
• Transport glukozy w ciele człowieka .	35

Cukier: trucizna i lekarstwo	35
• Wszystko zależy od dawki.....	36

Wewnętrzne gospodarowanie energiją

37

• Rezerwa na trudne czasy – spalanie tłuszczów	37
• Serce jest niezależne od cukru	38
• Ekstra: Nowotwory w królestwie zwierząt	40

„Przypadek szczególny” – człowiek ...

41

• Źródło zagrożenia – ukryty cukier ...	41
• Czy człowiek pierwotny znał nowotwory?	42

Jedząc, sprowadzamy na siebie choroby

43

• Rola żywienia	43
• Ekstra: Jak zapobiegać nowotworom	44

PODSTAWY ŻYWIENIA ANTYRAKOWEGO

47

CZY NOWOCZESNE ŻYWIENIE CHRONI JESZCZE NASZE ZDROWIE?

48

Przekleństwo wygody

49

• Przywrócić równowagę	49
• Zużycie energii spada	50

Żywienie to więcej niż tylko przyjmowanie pokarmów

50

• Czy żywność naprawdę może prowadzić do rozwoju chorób?	51
• Od łowcy do rolnika	51
• Zmiany w jadłospisie	52
• Ekstra: Węglowodany nie są dobre dla jelit	54
• Wywiad: Katrin B. o swoim życiu, raku piersi i o tym, co dalej	56

GLUKOZA JEST TRUCIZNĄ DLA STRUKTUR KOMÓRKOWYCH

60

Cukier niszczy też zdrowe komórki

61

• Skutki dla komórek	62
----------------------------	----

Narkotyk szczęścia – cukier

63

• Skrobia to tylko inna postać cukru	63
---	----

- Wielocukier inulina 65
- Dwucukry 66

Słodzik, zamiennik cukru, i słodycz owoców 67

- Naturalne słodziki 68
- Zamienniki cukru 68
- Zdrowa słodycz z owoców? 68

Wchłanianie cukru do krwi 69

- Zależy od przyrządzenia 69
- Stabilny poziom cukru we krwi 69
- Ekstra: Cudowny środek –
głodówka 70

TŁUSZCZ: PRAWDZIWY ELIKSIR ZDROWIA 72

Ważne dla życia kwasy tłuszczowe 73

- Kwasy tłuszczowe omega-3:
zdrowy olej z natury 73
- Zawartość kwasów tłuszczowych
omega-3 w mięsie 74
- Kwasy tłuszczowe omega-6 76
- Wszystko zależy od odpowiedniego
zmieszania 76

Oleje wytwarzane przemysłowo 77

FILARY ZDROWEGO ŻYWIENIA. . . 78

Zmieniamy sposób odżywiania się 79

- Komórki nowotworowe żądają cukru 80
- Produkty kwaszone 82
- Witaminy, substancje mineralne
i spółka 82
- Napoje 85

Leki antyrakowe wprost z natury 87

- Kapusta – więcej niż tylko
warzywo 87
- Pomidory – czerwone miniolbrzymy . 88
- Cebula i czosnek – skuteczne
przeciw rakowi 88
- Owoce cytrusowe – więcej
niż tylko źródło witaminy C 88
- Świeże owoce jagodowe –
pyszności na zdrowie 89
- Gorzka czekolada – zdrowe
łasowanie 90
- Kurkuma – nie tylko przyprawa 90
- Zielona herbata – więcej niż napój . 90
- Ekstra: Wtórne substancje
roślinne 91
- Wywiad: Günter G. o wpływie
zmiany sposobu odżywiania
na jego raka prostaty 92

TAK DUSZA POMAGA W LECZENIU 94

Diagnoza, która obciąża psychicznie... 95

- Stworzyć nową nadzieję 95

Koniec ze stresem 95

- Stres może pomóc przeżyć 96
- Aktywność pomaga 96

Jak wzmocnić psychikę 97

- Psychoonkologia –
profesjonalne wsparcie 98
- Komplementarne metody leczenia . 98
- Aktywny relaks 103
- Wywiad: dr med. Thomas Rau
o doświadczeniach z nowym
żywieniem przeciwnowotworowym. . . 106

AKTYWNOŚĆ KONTRA RAK . . . 108

Sport: skuteczniejszy niż niejeden

- lek 108
- Adrenalina: ochrona przed rakiem 109
- Ruch aktywuje mitochondria 110
- Sport jako psychostymulator 110

Zalety treningu 111

- Jak trenować 111
- Zażywać ruchu – niekoniecznie w drużynie 112
- Do działania! 112
- Sport zaraz po leczeniu raka? 112

Odpowiedni sport w przypadku różnych rodzajów raka 114

- Rak jelita grubego 114
- Rak piersi 116
- Rak płuca 117
- Ekstra: To pomaga w walce z rakiem 118

ZDROWA KUCHNIA PRZECIWNOWOTWOROWA 121

ŻYWIENIE WEDŁUG ZASADY DR. COYA 122

- Jedzmy na zdrowie 123
- Podstawy 123

Tabela żywienia przeciwnowotworowego według zasady światła: czerwonego – żółtego – zielonego 125

Zdrowie zaczyna się w kuchni 134

Wszystko zależy od zawartości 134

- Zboża i produkty zbożowe 134
- Bogatobiałkowy błonnik w proszku . 135
- Pieczywo proteinowe 137
- Makarony proteinowe 137
- Cukier i spółka 138
- Specjalna mieszanka olejów roślinnych 139
- Fermentowane napoje mleczne . . . 140

Wiedzieć jak 141

- Nigdy nie jest nudno 141
- Rady żywieniowe na drogę 142

ŚNIADANIE: ENERGIA NA DZIEŃ DOBRY 144

OBIAD: UZUPEŁNIENIE REZERW ENERGII 152

KOLACJA: LEKKOSTRAWNA PRZYJEMNOŚĆ 168

EKSTRA: SŁODKOŚCI I PYSZNOŚCI DLA ŁASUCHÓW 184

Dodatek

- Plan czterotygodniowy 196
- Nowe żywienie przeciwnowotworowe w skrócie 198
- Słownik pojęć medycznych 200
- Indeks 202
- Wykaz przepisów 206

Wykaz przepisów

Azjatyckie danie z mielonego mięsa	164	Kanapka z ogórkiem i salami	148
Biskoptowy spód – przepis podstawowy ..	193	Kanapka z salami, pomidorem i ogórkiem ..	145
Błonnikowe talarki	195	Kanapki z salami i jajkiem	149
Cantuccini	193	Kapusta włoska z boczniakami	157
Chipsy z pasternaku	195	Kapusta włoska z wędzonym łososiem	161
Chleb niskowęglowodanowy	194	Kiełbasa z sosem curry i frytkami	165
Ciastka amaretto	192	Kiszona kapusta z patelni	176
Ciasto czekoladowe	190	Knedle ziemniaczane z czerwoną kapustą	156
Ciasto jagodowe	189	Kotlety jagnięce z bakłażanem	166
Ciasto kokosowe	190	Krewetki królewskie ze szpinakiem	180
Curry z kurczaka	182	Kurczak z patelni po francusku	183
Czerwona sałatka śledziowa	181	Lody cytrynowo-rumowe	187
Duszone warzywa z patelni	153	Lody migdałowe z likierem pomarańczowym	187
Filet z karmazyna z pesto	162	Lody owocowe na patyku	186
Frytki z pasternaku z rybą	162	Łosoś smażony ze szpinakiem	181
Jaja sadzone na boczku	147	Makrela z sosem jogurtowym	179
Jajecznica z ziołami	147	Malinowy pudding z tofu	151
Jogurt orzechowo-owocowy	151	Matjas z ogórkiem i papryką	160
Kalafior curry	178	Muffiny malinowo-kokosowe	188
Kanapka śniadaniowa z warzywami	148	Nadziewane cukinie	177
Kanapka z awokado i krabami	145	Nadziewane grzyby z makaronem szalwiovym	178
Kanapka z jajkiem i serkiem pomidorowym	145	Nadziewane naleśniki	154
		Naleśniki z rukolą	154
		Naleśniki z serkiem ziołowym	157
		Omlet z krabami	160
		Omlet ze szpinakiem	147
		Panna mascarpone speciale	186

INFO

Skróty w części z przepisami kulinarnymi:

g – gram

kcal – kilokalorie

l – litr

ml – mililitr

Pannacotta speciale	185	Stek z łososia z brokułem	163
Papaja i kanapka z konfiturą	151	Surówka z kalarepy	171
Pierś z indyka z pasternakiem	183	Surówka z orzechami	169
Pikantne krakersy serowe	194	Sznyceł cielőcy z rozszponką	167
Pizza mix	159	Szpinak z kozim serem	172
Pizza rustica	159	Szybkie kanapki	149
Placki z pasternaku	155	Szybkie kanapki czekoladowe	150
Przetopiony serek z ogórkami	173	Świeży serek z awokado	149
Quiche z szynką i porami	158	Tiramisu	185
Quiche ze szpinakiem i łososiem	161	Tort cytrynowy	191
„Risotto” borowikowe z łososiem	163	Tort szwarcwaldzki	191
Roladki ze szparagów z szynką	146	Tort z mango i pomarańczą	192
Rostbef z kiszonym ogórkiem	146	Tzatziki	147
Roszkponka z kozim serem	170	Twarożek z koperkiem i wędzony łosoś	148
Rumsztyk z pieczonym pasternakiem	167	Twarożek z papryką	149
Salata głowiasta z jasnym sosem	169	Twarożek ze śledziem	179
Salata lodowa z wędzonym łososiem	171	Vitello tonnato	166
Salatka jajeczna i kanapka z wędliną	148	Wafle kokosowe	188
Salatka z cykorii z krabami	170	Wafle migdałowo-pomarańczowe	189
Salatka z pomidorów z owczym serem	172	Wafle serowo-boczkowe	195
Schab peklowany z kiszoną kapustą	182	Zacierki serowe z salatą lodową	155
Serek cytrynowy	150	Zacierki ze skorzonera	153
Serek czekoladowy z nasionami konopi ...	150	Zacierki z ragoût	164
Serek mandarynkowo-orzechowy	150	Zacierki z sosem pieczarkowym z orzechami	158
Serek morelowy	151	Zapiekanka z fenkułem	176
Serek z muzyką	173	Zapiekanka z topinamburem	177
Serek z nasionami konopi	145	Zupa brokułowa z jajkiem	174
Serek z rzodkiewką	145	Zupa z cukinii z kiełkami	175
Serek ze szczypiorkiem	145	Zupa krem z fenkuła	175