

Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht

KREBS

hasst Safou
fürchtet Moringa
kapituliert vor Yams

Lebensmittel und eine afrikanisch
inspirierte Ernährung, die dich vor
Krebs schützen und ihn bekämpfen!



Kochbananen
Knoblauch



Ingwer

Okraschoten



Himbeeren



...und vieles mehr!

afrikanisch
inspiriert -
wissenschaftlich
fundierte

mit afrikanischen Kochrezepten

altes Wissen
neue Erkenntnisse

Inhaltsverzeichnis

Expose	13
Erklärung: Warum dieses Buch	20
Vorwort: Vor Krebs knien wir nicht nieder.....	22
Einführung: Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit – eine kleine, persönliche Geschichte.....	28
Studie: Afrikanische Ernährung zeigte Krebsrisikoverminderung in nur zwei Wochen.....	32
Was entscheidend ist für die natürliche Wirkungskraft der Lebensmittel gegen Krebs	35
A. Gesunde Ernährung – Basis des Kampfes gegen den Krebs	37
A 1. Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt.....	37
A 2. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung	37
A 3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?	41

A 3.1	Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind	41
A.3.2	Mineralienreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind	48
A 3.3	Antioxidantienreiche Lebensmittel, bekämpfen die Ursache von chronischen Entzündungen wie Krebs.....	55
A 3.3.1	Vorkommen natürlicher Antioxidantien	56
A 3.3.2	Synthetische Antioxidantien..	57
A 3.4	Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?	60
A 3.5	Reichlich pflanzliches Öl gesund und wirksames Anti-Krebs-Mittel	62
A 3.6	Natürliche Antibiotika, natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken	68

A 3.7	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit , gegen das Übergewicht und Antikrebs	70
A 3.8	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank	73
A 3.9	Basische Lebensmittel, basische Ernährung: Die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten.....	76
A 3.9.1	Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel	77
	Tabelle basenbildenden Obstes.....	77
	Tabelle basischer Kräuter und Salate	78
	Tabelle basischer Sprossen und Keime.....	79
	Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen	79
	Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....	80
	Gute säurebildende Lebensmittel.....	80
	Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel	82

A 3.10 Einige Tropenlebensmittel mit starker Heilkraft.....	95
A 3.10.1 Moringabaum (Moringa Oleifera) – Der Wunderbaum	95
A 3.10.2 Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel,	99
A 3.10.3 Djansang, Heilkraut aus Kamerun	101
A 3.10.4 Palmöl, besser als viele Anti-Krebs-Medikamente?.....	103
Palmöl und Brustkrebs	107
A 3.10.5 Kokosöl und Kokosnuss	108
A 3.10.6 Ananas: Gute-Laune-Frucht, Anti-Krebs-Frucht, ideal für Gehirn und ein Antidepressivum.....	111
Ananas und Krebs.....	112
A 3.10.7 Papaya, die Alleskönnerin ..	114
A 3.10.8 Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie.....	116
A 3.10.9 Die Safou – der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche..	118
A 3.10.10 Corossol, Graviola-Frucht: Gegen Krebs par excellence? Besser als Chemotherapie?.....	120
A 3.10.11 Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit.....	121

A 3.10.12 Ungezüchtete afrikanische Mango und Wildmango	123
Mango anti-Krebs	125
A 3.10.13 Bitacola-Nuss/Kolanuss.....	127
A 3.10.14 Guave	130
A 3.10.15 Affenbrot, starkes Heilmittel bei chronischen Krankheiten	131
A 3.10.16 Scharfe Chilischoten, ein starkes Anti-Krebs-Gemüse und eines der besten Medikamente überhaupt	133
Scharfe Chilischoten gegen Krebs..	134
A 3.10.17 Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika gegen Prostatakrebs	137
A 3.10.18 Afrikanische Kohlenhydrate: Die effektivsten Anti-Krebs- Lebensmittel.....	139
Wurzeln und Knollen.....	140
Kochbanane	148
A 4 SEX und Bewegung: Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten	151
A 5 Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen	153
A 6 Tipps für Veganer und Vegetarier	164

B. Ernährung gegen ernährungsbedingte Krebserkrankungen	174
B 1. In unserer Ernährung und in unserer Psyche steckt die Prävention gegen Krebs: Was man beachten sollte.....	175
B 2. Auch die Sonne ist eine „Nahrung“ gegen Krebs.....	177
B 3. Die Anti-Krebs-Lebensmittel: Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor?	178
B 3.1 Basische Lebensmittel	178
B 3.2 Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli und Co.	179
B 3.3 Anti-Krebs-Gewürzen und Kräuter....	179
B 3.4 Anti-Krebs-Obst und Früchte	181
B 3.4.1 Tropische Obst.....	181
B 3.4.2 Weiteres Obst	184
B 3.5 Anti-Krebs-Gemüse	188
B 3.6 Anti-Krebs-Salate	188
B 3.7 Anti-Krebs-Nüsse	188
B 3.8 Anti-Krebs-Fleisch.....	189
B 3.9 Anti-Krebs-Fische.....	190
B 3.10 Anti-Krebs-Fette	190
B 3.11 Anti-Krebs-Getränke und Tees.....	195

B 4. Die wichtigsten Anti-Krebs-Vitamine	197
B 5. Anti-Krebs-Mineralstoffe.....	207
B 6. Essentielle Fettsäuren und Öle gegen Brustkrebs?	207
B 7. Welche Lebensmittel gegen welchen Krebs?	209
B 8. Afrikanisch-inspirierte Kochrezepte für eine Woche: Essen, das heilt	211
Montag: Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane)	214
Dienstag: Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel.....	218
Mittwoch: Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgericht in Kamerun.....	221
Donnerstag: Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok.....	225
Freitag: Eintopf Macabo mit Palmöl und getrocknetem Fisch	227
Samstag: Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl.....	229
Sonntag: Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen.....	231
Gebratener Grünkohl	234

Suppen 234

Makossa hot rotic, die magische scharfe
Sauce mit Ingwer, Knoblauch,
Zwiebel und mehr.236

Weitere Bücher.....241

Studie: Afrikanische Ernährung zeigte Krebsrisikoverminderung in nur zwei Wochen

In nur zwei Wochen Ernährungsumstellung von der westlichen auf die afrikanische Ernährung, zeigten laut einer wissenschaftlichen Studie Afro-Amerikaner erste Zeichen einer Risikoverminderung an Darmkrebs zu erkranken. Darmkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen in den westlichen Ländern und die zweithäufigste tödliche Krebserkrankung.

Eine Studie über den Zusammenhang zwischen der westlichen Ernährungsart und Krebs wurde mit Afro-Amerikanern und Afrikanern durchgeführt. Die Afro-Amerikaner haben eine vielfach höhere Darmkrebsrate als die Afrikaner aus dem ländlichen Süden Afrikas. Dieser Unterschied war laut dieser Untersuchung weitgehend durch Unterschiede in der Ernährung zu erklären. Insbesondere bei Risikopersonen kann eine ballaststoffreiche Ernährung eine äußerst positive Wirkung auf das Darmkrebsrisiko haben.

Für die Studie wurden Menschen beider Gruppen zur Untersuchung herangezogen. Die Afro-Amerikaner, mit ihrem westlich orientierten Essen (viele tierische Proteine und tierisches Fett) und die Afrikaner, mit ihrer ballaststoffreichen Ernährung.

Amerikanische und britische Wissenschaftler begannen damit, die Ernährung von 20 Afro-Amerikanern und 20 Afrikanern in der Provinz KwaZulu-Natal in Südafrika zu studieren. Sie stellten fest, dass Afro-Amerikaner zwei bis drei Mal mehr Fett und tierisches Eiweiß zu sich nehmen als die Afrikaner. Dazu aßen sie viel weniger Ballaststoffe als die Menschen in Afrika.

Die Forscher analysierten dann die Darmflora der beiden Gruppen. Sie fanden heraus, dass die amerikanische und die afrikanische Ernährungsart mit sehr unterschiedlichen Populationen von Darmbakterien assoziiert werden. Die Afrikaner hatten mehr Bakterien, die sich durch Kohlenhydrat-Gärung vermehren und andere, die Butyrat Säure produzieren. Die Amerikaner hatten mehr Bakterien, die Gallensäuren zerlegen. Die Koloskopie zeigte bei 9 Amerikanern die Präsenz von Polypen, die sich manchmal in Tumore verwandeln können. Diese Polypen sah man bei keinem Afrikaner.

Die Wissenschaftler baten dann die beide Gruppen, ihre Ernährung für zwei Wochen zu tauschen. Statt ihrer normalen Gerichte, die reich an Ballaststoffen sind, haben die Afrikaner sich mit viel Fett, Pommes, Kuchen, Burgern und mit vielem tierischen Eiweiß, wie Würstchen, ernährt. Die Afro-Amerikaner haben eine fettarme Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, bestehend aus

Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst zu sich genommen.

Nach zwei Wochen hat das Team der University of Pittsburgh und dem Imperial College London die Ergebnisse analysiert. Sie fanden heraus, dass die Afro-Amerikaner signifikant weniger Entzündungen des Dickdarms hatten, und dass die Krebs-Biomarker vermindert waren. Anders bei den Afrikanern. Sie schienen Anzeichen für ein erhöhtes Krebsrisiko zu haben (Vermehrung von Entzündungen).

„Wir waren von dem Ausmaß der Veränderungen beeindruckt. Wir dachten, wir würden ein paar Veränderungen hier und da finden, aber das, was wir fanden, war völlig unerwartet“, sagte Stephen O’Keefe, der Leiter der Studie. **„Die Ergebnisse legen nahe, dass es nie zu spät, um das Risiko von Darmkrebs zu reduzieren“**, fügte er hinzu.

Die Änderungen des Krebsrisikos fiel mit dramatischen Veränderungen in der Darmbakterien-Population zusammen. Mit der ballaststoffreichen Ernährung produzieren Darmbakterien mehr Buttersäure, während die westliche Ernährung zu einer erhöhten Produktion von Gallensäuren, die das Krebsrisiko erhöhen kann, führt.

Viele andere Studien haben gezeigt, dass eine Ernährung, die an Ballaststoffen reich ist, das Risiko an Darmkrebs zu erkranken reduziert, ohne dass

man bisher genau erklären konnte, wie der Mechanismus abläuft.

Diese Studie legt nahe, dass die Ernährung eine Wirkung auf das Krebsrisiko haben kann, über die Veränderung der Darmflora und die freigesetzten Substanzen im Darm.

Quelle:

<http://www.nature.com/articles/ncomms7342>

(Veröffentlicht April 2015)

Was entscheidend ist für die natürliche Wirkungskraft der Lebensmittel gegen Krebs

Nach Auswertungen vieler Studien und Gesprächen mit Erkrankten, Naturmedizинern und Schulmedizинern habe ich festgestellt, dass Menschen, deren Ernährung besonders vielseitig und vorwiegend basisch ist, mit großen Mengen an Gewürzen und unterschiedlichen, antioxidativen Lebensmitteln, ein geringeres Krebsrisiko aufwiesen, bzw. dass sie, wenn sie an Krebs erkrankten, bessere Heilungschancen hatten. So konnten sie am besten die Therapie unterstützen.

Kochen ohne Gewürze und Kräuter wäre schon eine grobe Fahrlässigkeit gegen die eigene Gesundheit, denn Kräuter und Gewürze sind und wirken zum Teil wie echte Medikamente.

Entscheidend für die natürliche Wirkungskraft der Lebensmittel ist nicht nur die Qualität der Lebensmittel, ihre Herkunft und ihre Zubereitung, sondern auch die Auswahl (welche Lebensmittel) und am wichtigsten eine gesamte Ernährungsumstellung. Das bedeutete ein einzelnes Lebensmittel oder ein einziges Vitamin allein würde kaum eine Wirkung zeigen. Erst die Mischung von vielen unterschiedlichen guten Lebensmitteln und die Interaktion zwischen ihnen ist nach meiner Recherche der Schlüssel zum Erfolg. So kannst du den Krebs besiegen.

A. Gesunde Ernährung – Basis des Kampfes gegen den Krebs

A 1. Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt

Die Grundvoraussetzung damit Lebensmittel heilen und helfen ist, bestimmte Sachen zu wissen und dieses Wissen anzuwenden. Es ist wichtig, eine Grundeinstellung zu gesunden Lebensmitteln zu haben. Dabei spielen basische Lebensmittel, gesunde Öle sowie vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel die zentrale Rolle.

Ich bereichere die Leser, indem ich viele exotische Lebensmittel mit aufliste, die es hier zu kaufen gibt, die aber viele noch nicht kennen, und die wunder-same Heilkräfte haben.

A 2. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung

Jegliche Regeneration, Entgiftung und Heilung beginnt im Darm, das bedeutet, über die Ernährung. Genauso wie das Abnehmen. Diese Erkenntnis hat

eine zentrale Bedeutung in der afrikanischen Medizin.

Um gesund abzunehmen und Fett zu verbrennen, ist eine gesunde Flora und Darmschleimhaut erforderlich. Ist der Darm nicht in Ordnung ist kaum Heilung durch Lebensmittel und nachhaltiges Gewichtsverlieren möglich, denn im Darm findet die Aufspaltung, Verarbeitung und Aufnahme von Nährstoffen statt und von dort werden sie dann im ganzen Körper verteilt.

Mit Kräutern kann man am besten seinen Darm reinigen und gesund bekommen. In meiner Heimat gibt es eine Sauce mit über 20 Gewürzen, die man so trinken kann oder mit Maisbrei zusammen isst. Diese Sauce (Nkui) wäscht regelrecht den Bauch und beseitigt Darmschleimhautentzündungen.

Kräuter bekämpfen Krankheitserreger im Darm, Darminfektionen, Darmkrämpfe, Durchfall, stärken die Immunabwehr des Darms und regenerieren ihn, regen die Säurebildung an. Es handelt sich zum Beispiel um Oregano, Basilikum, Enzian, Anis, Sellerie, Dill, Kapuzinerkresse.

Mit Probiotika kann man dieses Ergebnis auch erfolgreich erreichen. Probiotische Milchsäurebakterien sind beispielsweise in Sauerkraut enthalten.

Weitere Lebensmittel, die die Darmflora reinigen und sie regenerieren lassen sind:

- Ingwer
- Zwiebel
- Knoblauch

Würde man bei der Essenzubereitung öfter diese drei Lebensmittel benutzen, am besten zusammen, bräuchte man kaum noch etwas Besonderes zu tun. Es würde ausreichen. Außerdem:

- Chilischoten, besonders frische runde Schoten. Sie sind mal grün, mal gelb oder rot. Sie enthalten einen Wirkstoff Namens Capsaicin. Dieser schützt den Magen viel besser als viele Medikamente. In Afrika wird Chili benutzt, um die kranke Darmflora zu behandeln und dies ganz einfach, indem man scharf kocht oder die Blätter der Pflanzen zu Tee macht und trinkt.
- Afrikanische Kohlenhydrate siehe Kapitel A 3.10.18
- Okra
- Bitter Blatt (Bitterleaf) und alle bitteren Gemüse, wie Chicorée, Artischocken und Schwarzwurzeln
- Sehr wirksam: Tee aus Guaven- und Mangoblätter und -rinde, wenn man will

- Bestimmte Obstsorten wie Apfel (Braeburn), Heidelbeeren, Brombeeren, Grüne Mango, Banane – sie haben eine desinfizierende Wirkung
- Vitamin C über Sanddornsaft
- natürliche „Antibiotika“, wie kaltgeschleudeter Bienenhonig; lindern Entzündungen im Darm
- Pflanzliche Öle sind sehr wichtig bei der Wiederherstellung einer gesunden Darmflora
- Tees wie Pfefferminze, Kamille, Ingwer

In meinem Buch „Gesund und geheilt mit der Lebensmittelapotheke“ kann man noch mehr darüber erfahren.

Mit Fasten kann man seine Darmflora ebenfalls reinigen. Regelmäßige Fastentherapien wirken nach meiner eigenen Erfahrung meist besser als Medikamente.

A 3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

A 3.1 Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind

Ich habe nicht alle Lebensmittel hier aufgenommen, damit die Liste noch übersichtlich bleibt. Viele der Lebensmittel kann man einfach auf dem hiesigen Markt finden.

Es gibt exotische Lebensmittel, wie Moringa oder Okra, die sehr viele verschiedene Vitamine enthalten. Über diese Tropenfrüchte und Lebensmittel werde ich ein separates Buch schreiben.

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt:

- 1 Fettlösliche Vitamine : A, D, E, K
- 2 Wasserlösliche Vitamine: B-Gruppe und C

(*** Mit Hilfe von Junk.de)

Name	Hauptvor- kommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin A (Retinol)	Lebertran, Leber, Niere, Milchprodukte, Butter, Eigelb, als Provitamin A in Karotten	Normales Wachstum, Funktion und Schutz von Haut, Augen und Schleim- haut	Wachstums- stillstand, Nachtblind- heit
Pro Vit- amin A Beta Carotin	In gelb- orangem und grünem Obst: Möhren, Apri- kose, Spinat, Melone, Kürbis Petersilie, Grünkohl, Süß- kartoffel	Vorstufe von Vit. A Antioxidantien machen freie Radikale un- schädlich un- terstützen das Immun- system.	Beschleunig- tAlterungs- prozess
Folsäure	Leber, Eidotter, Aprikosen, Bohnen, grüne Blattgemüse, Möhren, Avo- cados, Melone, Apfelsinen, Vollkorn- produkte	Unverzichtbar für Wachstum und Zelltei- lung, insbe- sondere für die Bildung der roten Blutkörper- chen. Beson- ders wichtig für Frauen im fruchtbaren Alter. Fördert die Entwick- lung des Ner- vensystems beim ungebo- renen Kind	Erhöhtes Krebsrisiko, Müdigkeit, Verdauungs- probleme, Nervosität, schlechtes Gedächtnis, Schlaflosig- keit, Verwir- rung, Fehl- geburten Atemnot

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin B1 (Thiamin)	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Erbsen, Herz, Schweinefleisch, Hefe, Haferflocken, Leber, Naturreis,	Wichtig für das Nervensystem, Leistungsschwäche, Schwangerschaft, Mückenschutz (hochdosiert), Gewinnung von Energie im Körper, beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion	schwere Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Herzschwäche, Krämpfe, Lähmungen, Kribbeln in Armen und Beinen
Vitamin B2 (Riboflavin)	Milchprodukte, Fleisch, Vollkorngetreide, Käse, Eier, Leber, Seefisch, grünes Blattgemüse, Molkepulver	Wichtig für Körperwachstum, Verwertung von Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten, gut für Haut, Nägel und Augen, wichtiger Energiebringer, Sauerstofftransport	(selten) Hautentzündungen, spröde Fingernägel, Blutarmut, Hornhauttrübung