

# Krebs-Ernährungsempfehlung



Aus Sicht der TCM gibt es, grob gesagt, 5 grundsätzliche Ursachen für die Entstehung von Krebs:

- 1) Genetisch (Vererbung)
- 2) toxische Gifte (Umwelt, Nahrung, Strahlung...)
- 3) Emotion (besonders durch Zorn, Aggression, Hass, Frust...)
- 4) Schleim-Hitze (ernährungsbedingt- Wohlstandsgesellschaft)
- 5) Immunschwäche (Denaturierung, Verlust des Natur-Instinktes, Ich-Entfremdung)

Welche Krebs-Therapie auch immer gewählt wird, eine Ernährungs-Umstellung für mind. 4 Jahre sollte unbedingt in die Behandlung miteinbezogen werden. Es ist ganz besonders wichtig auf industrielle Nahrungsmittel (Supermarkt) und zu stark befeuchtende Nahrungsmittel (zb. Zucker) zu verzichten.

Eine erste kurze Empfehlung:

zu vermeiden: Fleisch; Wurst (besonders Huhn, Schwein, alles geräucherte)  
Meeresfrüchte (besonders Shrimbs, Krabben, Garnelen)  
Mehlspeise, Brot, Käse, Industriezucker, Knoblauch, Milch  
alles Verschleimende und schwer zu Verdauende  
alles gegrillte und mit sehr heißem Fett zubereitete  
kein Nikotin, Achtung auf Sonnenbrand, kein Alkohol (außer Bier)  
keine Limonaden und Produkte mit verstecktem Zucker  
Erdbeeren, Pflaumen, Lauch

zu empfehlen: makrobiotische Ernährung  
Algen (Spirulina), Misosuppe, Pilze (Shitake), Artischocken  
Obst und Gemüse (besonders als Kompott)  
hauptsächlich gekochte Nahrung aus biologischem Anbau  
Reis, Gerste, Hirse, Dinkel, Salat, Hülsenfrüchte, Fisch

Kräuterteeempfehlung:

ausleitende Teemischung:



Ringelblume  
Kresse  
Brennessl  
Löwenzahn  
Malve  
Enzian  
Chrysanthemenblüten  
Stiefmütterchen  
Berberitze

Immunstärkende Teemischung:

Fenchel  
Kümmel  
frischer Ingwer  
Koriander  
Süßholz  
Ginseng (Ren Shen)  
oder Yu Ping Feng San

grüner Tee, Maishaartee