

Dr. H. Kolbe: gesund bleiben - intelligent altern

Ein wichtiges Ziel meines Berufs ist, Sie so zu informieren und zu führen, dass Sie nach dem heutigen medizinischen Wissenstand alle Chancen auf Ihrer Seite haben, gesund zu bleiben.

Was leider in Deutschland noch kaum bekannt ist:
Durch Prävention – d. h. den individuell richtigen Lifestyle – sind wir in der Lage, die Entstehung von etwa zwei Drittel aller Tumorerkrankungen zu verhindern.

Nach den 2009 verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnissen können wir gegen mehrere Arten von Krebs vorbeugen, wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten umstellen und Nahrungsmittel miteinbeziehen, die die Tumorentstehung an der Wurzel bekämpfen und seine Entwicklung verhindern können.

Hier die Top Zehn der Antikarzinom-Nahrungsmittel:

Bohnen

Besonders wirksam gegen Prostatakrebs und Karzinome der Verdauungsorgane.

Beeren

Beugen jeder Art von Krebs vor, besonders wirksam gegen Blasen-, Brust-, Haut- und Lungenkrebs.

Kreuzblütler-Gemüse, wie Broccoli und alle Kohlartern

Reduzieren das Risiko, an Blasen-, Lungen-, Magen-, Prostatakrebs zu erkranken.

Dunkelgrünes Blattgemüse (Mangold, Indischer Senf)

Besonders wirksam gegen Brust- und Lungenkrebs.

Leinsamen

Reduzieren das Risiko, an Brust-, Haut- und Lungenkrebs zu erkranken.

Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch

Besonders wirksam gegen Dickdarm-, Haut- und Lungenkrebs.

Rotwein und Trauben

Das "Alleskönnermolekül" Resveratrol hemmt Entzündungen, Krebsentstehung und die Zellalterung.

Soja

Kann Blasen-, Brust-, Gebärmutterhals-, Lungen-, Magen- und Prostatakrebs vorbeugen.

Tomaten

Beugen Bauchspeicheldrüsen-, Brust-, Prostata-, Lungen- und Magenkrebs vor.

Vollkornprodukte

Schützen gegenüber den meisten Formen von Krebs.

Buchempfehlung:

Prof. R. Béliveau "Krebszellen mögen keine Himbeeren", Kösel-Verlag. Das beste Buch zu dieser Thematik. (Stand Mai 2009)

Ihr Dr. Kolbe