

**Onco-Fitoterapeut  
Pr. Marius Valentin Văduva**

**Onco-Nutriționist Annemarie Văduva**

**CUM M-AM VINDECAT  
DE CANCER  
prin  
Metoda Detox Nutri Fit**

**volumul 1  
Ediția a patra**

**ONCO-NUTRIȚIE**

**Învață să-ți faci  
propriul meniu și protocol natural  
ANTI-CANCER  
Oncologie Integrativă**

**- 2023 -  
BUCUREȘTI**

## Cuprins

Cuvânt-înainte.....	3
Mulțumiri.....	10
Cum a început totul.....	11
Capitolul 1 Stadializarea cancerului.....	14
Capitolul 2 Alimente interzise în cancer.....	16
Suplimente interzise în cancer.....	17
Capitolul 3 Alimente recomandate.....	20
Scala ORAC.....	22
Capitolul 4 Alcalinizarea și oxigenarea organismului.....	25
Capitolul 5 Atitudinea familiei.....	28
Capitolul 6 Informații în funcție de fiecare tip de cancer și markerii tumorali.....	30
Markeri tumorali specifici.....	32
Oncogene specifice anumitor organe.....	33
Capitolul 7 Creșterea imunității.....	33
Capitolul 8 Suplimentele alimentare.....	35
<b>ON-CO DETOX supliment anti-tumoral din 17 plante.....</b>	<b>41</b>
Capitolul 9 Somnul.....	42
Capitolul 10 Evitați expunerea la soare.....	43
Capitolul 11 Omega-3 și acidul palmitic.....	44
Capitolul 12Autofagia.....	45
Capitolul 13 Produse vegetale sau produse de origine animală?.....	46
Capitolul 14 Reducerea acidității.....	47
Capitolul 15 Alimente și suplimente importante în cancer.....	49
Varza roșie este inamicul cancerului.....	49
Morcovul.....	50
Licopenul.....	51
Trifoiul roșu.....	51
Curcumina - Turmeric.....	52
Omega-3.....	53
Amigdalina.....	54
Salvestrolii citostatice naturale.....	55
Resveratrolul.....	56
Capitolul 16 Sucuri anti-cancer.....	59
Sucul de țelină Apio.....	59
Sucul de castravete.....	60

Sucul de afine.....	60
Sucul de usturoi.....	60
Smoothie din fructe de pădure.....	60
Capitolul 17 Homeostaza .....	60
Capitolul 18 Aflatoxinele.....	61
Capitolul 19 Dieta raw-vegană și dieta alcalină.....	62
Fructe formatoare de alcalinitate.....	64
Legume formatoare de alcalinitate.....	64
Grâne formatoare de alcalinitate.....	65
Oleaginoase formatoare de alcalinitate.....	65
Capitolul 20 Aerul.....	65
<b>Capitolul 21 Listă indice glicemic alimente.....</b>	<b>67</b>
Alimente interzise cu indice glicemic mare.....	67
Alimente cu indice glicemic mediu.....	69
Alimente recomandate cu indice glicemic mic.....	70
Capitolul 22 Apa alcalină este antioxidantă.....	72
Capitolul 23 Pensionarea și pensia de handicap.....	74
Capitolul 24 Mișcarea fizică.....	76
Capitolul 25 Constipația.....	77
Tranzitul intestinal.....	78
Capitolul 26 Ce alimente produc aciditate ?.....	79
Capitolul 27 Cum tratăm durerile cronice.....	80
Capitolul 28 Alcoolul.....	80
Capitolul 29 Fumatul.....	81
Capitolul 30 Vitamina D.....	81
Capitolul 31 Alimentația în cancerul de colon.....	83
Capitolul 32 Alimentația în cancerul mamar.....	85
Capitolul 33 Alimentația în cancerul de ficat.....	88
Capitolul 34 Operație de reconstrucție de sân.....	90
Capitolul 35 Uleiuri esențiale anti-tumorale.....	91
Capitolul 36 Dacă pacientul nu cooperează.....	91
Capitolul 37 Reducerea inflamației.....	92
Capitolul 38 Epigenetica.....	92
Capitolul 39 Deparazitarea.....	94
Capitolul 40 Plante adaptogene.....	96
Ashwaganda.....	97
Astragalusul.....	97

Gheara Măței.....	97
Capitolul 41 Zincul.....	98
Capitolul 42 Toxinele.....	98
Capitolul 43 Refacerea florei intestinale.....	99
Capitolul 44 Onco-Detoxificarea.....	100
Capitolul 45 Slăbirea.....	103
Capitolul 46 Dieta ketogenică.....	104
Capitolul 47 Menopauza indusă.....	105
Capitolul 48 Industrializarea.....	106
Capitolul 49 Zahărul.....	108
Capitolul 50 Nitrații.....	109
Capitolul 51 Cancerul de stomac.....	110
Capitolul 52 Învinge cancerul în 10 etape.....	114
Filtrele de apă alcalină.....	121
Capitolul 53 Efectele pesticidelor.....	129
Capitolul 54 Cele cinci energii ale alimentelor.....	131
Capitolul 55 Cele cinci arome ale alimentelor.....	132
Capitolul 56 Fericirea.....	133
Capitolul 57 Rețetă de pâine.....	134
Capitolul 58 E-uri cancerigene.....	134
Capitolul 59 Studiul China despre cazeină.....	136
Capitolul 60 Prevenția cancerului.....	138
Capitolul 61 Precauții.....	141
Capitolul 62 Când se consideră un pacient vindecat.....	141
Capitolul 63 Râsul.....	142
Capitolul 64 Vitamina B12.....	143
Capitolul 65 Zahărul, carnea, lactatele cresc estrogenul.....	143
Capitolul 66 Sarea.....	144
Capitolul 67 Cu ce înlocuim proteinele din carne ?.....	145
Capitolul 68 Aliații luptei anti-cancer.....	148
Capitolul 69 În ce vase gătim ?.....	153
Capitolul 70 Nu aveți voie suplimente de fier în cancer.....	154
Capitolul 71 Alimente modificate genetic.....	154
Capitolul 72 Cura Moritz.....	156
Capitolul 73 Ce am observat că nu funcționează.....	156
Capitolul 74 Secretul unei salate delicioase.....	157
Capitolul 75 Vindecă sursa emoțională a cancerului.....	158

Capitolul 76 Materiale gratuite.....	164
<b>ON-CO DETOX supliment anti-tumoral din 17 plante.....</b>	<b>165</b>
Capitolul 78 Iertarea și schimbarea mentalității.....	166
Capitolul 79 Cauzele bolilor.....	168
Capitolul 80 Activități recreative.....	170
Capitolul 81 Să fim optimiști.....	170
Capitolul 82 De unde ne luăm puterea.....	171
Capitolul 83 Gestionarea stresului.....	172
Capitolul 84 Ridicarea frecvenței.....	173
Capitolul 85 Nădejdea, dragostea.....	176
Capitolul 86 Postul.....	177
Capitolul 87 Atitudinea pacientului în fața bolii.....	179
Capitolul 88 Este bine de știut.....	180
Capitolul 89 Iertarea.....	180
Capitolul 90 Cauzele emoționale ale bolilor.....	181
Capitolul 91 Aronia studii anti-cancer.....	187
Capitolul 92 Rețete rapide.....	195
Icre din semințe negre de chia bio.....	195
Sarmale vegane.....	196
Drob de sărbători.....	196
Chifteluțe vegane de quinoa neagră.....	196
Chifteluțe de quinoa.....	197
Chifteluțe de mei.....	198
Spaghete din dovleci.....	199
Brânză din migdale.....	199
Smântână din semințe de pin.....	199
Chiftele din legume.....	200
Lapte de migdale.....	200
Roșii uscate la soare.....	201
Pateu de roșii.....	201
Pateu de sfeclă.....	201
Pateu de castraveți.....	202
Înghețată de fructe de pădure.....	202
Cremă cu dovleac fără zahăr.....	202
Budincă de chia neagră.....	203
Ciocolată de casă rapidă fără zahăr.....	203
Capitolul 93 Cum facem un meniu anti-cancer ?.....	204

<b>Alimente permise în bolile oncologice.....</b>	<b>206</b>
Capitolul 94 Căutăm colaboratori în toată țara.....	208
Capitolul 95 Recapitulare prezentarea metodei Detox Nutri Fit.....	209
Capitolul 96 Orzul verde aliat în cancer.....	214
Capitolul 97 Smoothie anti-cancer din fructe.....	216
Materiale gratuite.....	217
Concluzii.....	218
Cuvânt de încheiere.....	223
Link-uri utile.....	226
Anexă fotografii.....	229
Recenzii Google.....	239
Bibliografie.....	267



Thomas Edison: „Doctorul viitorului nu va da medicamente, ci diete pentru prevenirea bolilor”