

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

Onco-Nutriționist Annemarie Văduva

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

**volumul 2
Ediția a patra**

ONCO-NUTRIȚIE

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

**- 2023 -
BUCUREȘTI**

Cuprins

| | |
|---|-----------|
| Cuvânt-înainte..... | 3 |
| Despre mine..... | 4 |
| Mulțumiri..... | 5 |
| Materiale GRATUITE..... | 5 |
| CAPITOLUL 1 - ONCO - DETOXIFICAREA..... | 6 |
| Ce este cancerul ?..... | 6 |
| Povestea mea: cum a început totul..... | 7 |
| Prezentarea metodei DETOX NUTRI FIT..... | 9 |
| Stadializarea cancerului..... | 12 |
| Ce este Onco-Detoxificarea?..... | 13 |
| Detoxificarea metalelor grele..... | 13 |
| Onco-Detoxificarea în cancer..... | 13 |
| Deparazitarea organismului..... | 15 |
| Detoxificarea ficatului și a bilei..... | 15 |
| Curățarea colonului..... | 16 |
| Învățăm să preparăm sucuri detox..... | 20 |
| Sucul de țelină..... | 20 |
| Sucul de castravete..... | 21 |
| Smoothie din afine..... | 21 |
| Sucul de usturoi..... | 21 |
| Învățăm să preparăm sucuri antitumorale..... | 21 |
| Detoxificarea pielii..... | 23 |
| Detoxificarea deșeurilor produse de celulele canceroase..... | 24 |
| Cum evităm constipația..... | 24 |
| Detoxifierea limfei..... | 25 |
| Aflarea și eliminarea cauzelor emoționale ale cancerului..... | 26 |
| Respirația corectă..... | 26 |
| Stresul - Metode de calmare..... | 30 |
| Detoxificarea minții..... | 32 |
| CAPITOLUL 2 - MICROCIRCULAȚIA..... | 33 |
| Ce este microcirculația ?..... | 33 |
| Importanța microcirculației..... | 33 |
| De ce microcirculația proastă este factor favorizant ?..... | 33 |
| Uleiul de cătină..... | 35 |
| Cătina-polivitamina naturală..... | 36 |

| | |
|---|-----------|
| Cum se prepară uleiul de cătină..... | 36 |
| Polenul apicol crud înlocuiește carnea..... | 36 |
| Efectele alimentelor de origine animală..... | 38 |
| Înfundarea vaselor cerebrale..... | 41 |
| Înfundarea vaselor inimii..... | 41 |
| Înfundarea vaselor de sânge..... | 42 |
| Alimentația bogată în grăsimi saturate..... | 42 |
| Ateroscleroza..... | 42 |
| Smoothie de ghimbir, morcov și măr..... | 44 |
| Uleiul de in..... | 44 |
| Smoothie de broccoli, roșii, țelină..... | 44 |
| Smoothie de morcovi, lămâie, sfeclă, pătrunjel, spanac..... | 45 |
| Importanța raportului Omega-6 : Omega-3..... | 45 |
| Testele Omega-6 : Omega-3..... | 45 |
| Cum alegem uleiul de pește ?..... | 46 |
| Omega-3 previne atacul vascular cerebral..... | 46 |
| Betaina..... | 47 |
| Complex vitamina B..... | 47 |
| Cum metastazează cancerul..... | 47 |
| Onogene specifice anumitor organe..... | 50 |
| CAPITOLUL 3 - GLICEMIA..... | 51 |
| Ce este glicemia ?..... | 51 |
| De ce este importantă scăderea glicemiei..... | 52 |
| Hemoglobina glicozilată..... | 56 |
| Alimente interzise cu indice glicemic mare..... | 56 |
| Alimente cu indice glicemic mediu..... | 58 |
| Alimente cu indice glicemic mic..... | 58 |
| De ce pancreasul este important în lupta antitumorală?..... | 60 |
| Înlocuitori sănătoși ai zahărului cu indice glicemic mic..... | 61 |
| Excesul de fructoză..... | 61 |
| Implicațiile zahărului în aciditatea organismului..... | 62 |
| Efectele pesticidelor..... | 63 |
| Alcalinizarea cu apă alcalină-filtrele de apă alcalină..... | 64 |
| Filtrul de apă alcalină..... | 64 |
| CAPITOLUL 4 - ONCO - FITOTERAPIA..... | 73 |
| Ce este Onco-Fitoterapia ?..... | 73 |
| Plante care luptă natural cu tumorile..... | 73 |

| | |
|--|-----|
| Salvestrolii..... | 73 |
| Salvestrolii sunt citostatice naturale..... | 74 |
| Pelinița..... | 75 |
| Mangosteen..... | 78 |
| Tămâia..... | 78 |
| Vâscul..... | 79 |
| Astragalus..... | 80 |
| Scorțișoara..... | 82 |
| Acidul alfa-lipoic..... | 85 |
| Pau d'Arco..... | 86 |
| Acai..... | 88 |
| Gheara mâței..... | 90 |
| Gheara diavolului..... | 92 |
| Andrographis..... | 96 |
| Turmeric activat / Curcumin..... | 99 |
| Graviola locul I în lupta antitumorală..... | 101 |
| Yucca..... | 104 |
| Uleiul de chimen negru..... | 105 |
| Licopen..... | 107 |
| Năpraznic..... | 108 |
| Quercetina..... | 110 |
| Aronia..... | 111 |
| Plante și suplimente care elimină anemia în cancer..... | 111 |
| Globy forte..... | 111 |
| Polenul crud..... | 112 |
| Care este diferența dintre polenul crud și polenul uscat?..... | 113 |
| La ce este bun polenul crud?..... | 113 |
| Polenul crud poliflor..... | 116 |
| Polenul crud de castan dulce și mur..... | 116 |
| Polenul crud de flori de munte..... | 117 |
| Polenul crud de iarbă neagră..... | 117 |
| Polenul crud de măr..... | 117 |
| Polenul crud de păducel..... | 117 |
| Polenul crud de pădărie și salcie..... | 118 |
| Polenul crud de prun..... | 118 |
| Polenul crud de salcie..... | 118 |
| Polenul crud de salcie și măr..... | 119 |

| | |
|--|------------|
| Polenul crud de trandafir sălbatic..... | 119 |
| Polenul crud de trandafir sălbatic și măr..... | 119 |
| Polenul crud de cireș..... | 119 |
| Polenul crud de scai vânat..... | 120 |
| Cum se consumă polenul crud?..... | 120 |
| Cum se păstrează polenul crud?..... | 120 |
| Uleiul de cătină..... | 121 |
| Extract de carpen, extract de măceș și extract de tamarix..... | 126 |
| Fulgi de drojdie inactivă..... | 128 |
| Semințe de cânepă bio..... | 129 |
| Sfeclă roșie crudă..... | 129 |
| Plante și suplimente împotriva durerilor de cancer..... | 130 |
| Gheara diavolului..... | 130 |
| Salidol..... | 131 |
| Neem..... | 131 |
| Soluția în dureri extreme..... | 135 |
| Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală..... | 135 |
| Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală după diagnosticare..... | 136 |
| Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală în timpul chimioterapiei..... | 136 |
| Cum facem un protocol de chimioterapie vegetală după ce am terminat chimioterapia..... | 137 |
| ON-CO DETOX supliment antitumoral 17 plante..... | 138 |
| Plante și suplimente interzise în cancer..... | 142 |
| CAPITOLUL 5 - ONCO - NUTRIȚIA..... | 143 |
| Ce este Onco-Nutriția ?..... | 143 |
| Ce sunt antioxidanții?..... | 143 |
| „Studiul China” despre cazeină..... | 144 |
| Alimente indicate în cancer..... | 146 |
| Rețete rapide..... | 158 |
| Icre din semințe negre de chia bio..... | 159 |
| Sarmale vegane..... | 159 |
| Drob de sărbători..... | 160 |
| Chifteluțe vegane de quinoa neagră..... | 160 |
| Chifteluțe de quinoa coapte..... | 160 |
| Chifteluțe de mei..... | 161 |

| | |
|--|------------|
| Spaghete din dovlecei..... | 162 |
| Brânză din caju cu turmenic..... | 162 |
| Brânză din migdale..... | 163 |
| Smântână din semințe de pin..... | 163 |
| Chiftele din legume..... | 163 |
| Lapte de migdale..... | 164 |
| Roșii uscate la soare..... | 164 |
| Pateu de roșii..... | 164 |
| Pateu de sfeclă..... | 165 |
| Pateu de castraveți..... | 165 |
| Înghețată de fructe de pădure..... | 165 |
| Tort de ciocolată cu mentă..... | 166 |
| Tort de fructe..... | 166 |
| Cremă cu dovleac fără zahăr..... | 167 |
| Budincă de chia neagră..... | 167 |
| Ciocolată de casă rapidă fără zahăr..... | 168 |
| Pâine cu Negrilică..... | 168 |
| Pască vegană..... | 169 |
| Cozonac raw-vegan..... | 169 |
| Cum facem un meniu antitumoral ?..... | 170 |
| Alimente permise în bolile oncologice..... | 172 |
| Secretul unei salate delicioase..... | 174 |
| Studiul din Food Chemistry..... | 175 |
| Aciditatea factor declanșator al cancerului..... | 175 |
| Alimente interzise în cancer..... | 175 |
| Alimente cu factor de creștere tumorală..... | 180 |
| Dieta alcalină..... | 181 |
| Fructe recomandate formatoare de alcalinitate..... | 181 |
| Legume recomandate formatoare de alcalinitate..... | 182 |
| Grâne formatoare de alcalinitate..... | 182 |
| Oleaginoase formatoare de alcalinitate..... | 182 |
| Top 40 bio alimente antitumorale..... | 183 |
| Top alimente antioxidante..... | 184 |
| Scala ORAC..... | 186 |
| Alimente vegetale # Alimente de origine animală..... | 190 |
| Alimentația în cancerul de colon..... | 191 |
| Alimentația în cancerul mamar..... | 194 |

| | |
|--|------------|
| Alimentația în cancerul de ficat..... | 197 |
| Aflatoxinele..... | 200 |
| Omega-3 și acidul palmitic..... | 201 |
| Cu ce înlocuim proteina animala?..... | 203 |
| Cereale fără gluten..... | 204 |
| Orezul negru..... | 205 |
| Ovăzul..... | 206 |
| Porumbul nemodificat genetic..... | 206 |
| Hrișca..... | 206 |
| Quinoa neagră..... | 206 |
| Mei..... | 207 |
| Sorgul..... | 208 |
| Teff..... | 208 |
| Amaranth..... | 208 |
| Farfuria inteligentă..... | 209 |
| CAPITOLUL 6 - IMUNITATE / MINERALE / VITAMINE. | 211 |
| Ce este imunitatea?..... | 211 |
| Cum creștem imunitatea?..... | 211 |
| Rolul imunității în cancer..... | 217 |
| Inamicii ascunși ai imunității..... | 217 |
| Etapele creșterii imunității în cancer..... | 218 |
| Riscul creșterii imunității în timpul chimioterapiei..... | 219 |
| Ce sunt mineralele?..... | 219 |
| Ce sunt vitaminele ?..... | 224 |
| Hipovitaminozele și avitaminozele..... | 224 |
| Clasificarea vitaminelor..... | 225 |
| Vitamina A..... | 225 |
| Vitamina C..... | 225 |
| Vitamina D..... | 227 |
| Beneficiile vitaminelor..... | 229 |
| Vitamina K..... | 229 |
| Complex vitaminic B..... | 230 |
| Pinul roșu extract chinezesc..... | 231 |
| Doza de vitamine recomandată..... | 232 |
| Rolul mineralelor și al vitaminelor în creșterea imunității..... | 232 |
| Minerale și vitamine antitumorale..... | 232 |
| Plante adaptogene care cresc imunitatea..... | 233 |

| | |
|--|-----|
| Secrete despre fier..... | 235 |
| Efectele alcoolului..... | 236 |
| Carențele de minerale și vitamine..... | 238 |
| Retrezirea limfocitelor în lupta antitumorală..... | 239 |
| Modalități de creștere a pH-ului..... | 239 |
| Rolul pH-ului în metastazarea cancerului..... | 240 |
| Țesuturile hipoxice..... | 242 |
| Oxigenul..... | 243 |
| Aport de oxigen prin apă..... | 245 |
| Sportul și mișcarea în lupta antitumorală..... | 247 |
| Stomacul și intestinele..... | 249 |
| Importanța somnului de calitate..... | 251 |
| Melatonina..... | 253 |
| Orarul organismului..... | 253 |
| Stomacul, splina, pancreasul..... | 254 |
| Inima, intestinul subțire..... | 255 |
| Vezica biliară și ficatul..... | 256 |
| Markeri tumorali..... | 257 |
| Ecografia..... | 259 |
| Helioterapia..... | 260 |
| Liniile de înaltă tensiune..... | 261 |
| Recapitularea cauzelor de declanșare a cancerului..... | 262 |
| Atitudinea sufletului în boală..... | 263 |
| Iertarea și schimbarea mentalității..... | 265 |
| Să fim optimiști..... | 265 |
| De unde ne luăm puterea..... | 266 |
| Gestionarea stresului..... | 267 |
| Credința, nădejdea, dragostea..... | 267 |
| Postul..... | 267 |
| Atitudinea pacientului în fața bolii..... | 268 |
| Este bine de știut..... | 268 |
| Iertarea..... | 269 |
| Concluzii..... | 269 |
| Cuvânt de încheiere..... | 270 |
| Link-uri utile..... | 272 |

Cancerul poate fi învins !