



# Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i> .....	11
I. Cancerul – inamicul declarat al omenirii .....	15
II. Alimentația greșită – arma cancerului și punctul nostru slab .....	25
III. Codul luptătorului împotriva cancerului .....	59
IV. Armele care ne ajută în lupta împotriva cancerului .....	67
V. Planuri de atac împotriva cancerului .....	87
VI. Rețete .....	101
 <i>Câteva repere bibliografice</i> .....	 123



## **Hrănește o viață!**

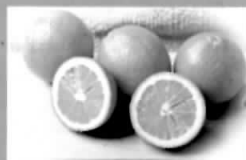
*Îți mulțumim că ai deschis această carte! Prin gestul tău, tocmai ai deschis un nou drum pentru bolnavii de cancer. Banii pe care-i dai pe carte vor fi donați, în totalitate, pentru construirea Clinicii Nera, prima clinică de recuperare oncologică din România.*

*Pune o faptă bună la temelia clinicii care va fi construită în Valea Nerei și va oferi bolnavilor de cancer în stadiu incipient o șansă de recuperare. Prin bunăvoința ta și a altor oameni cu suflet mare, Clinica Nera va asigura, celor care se luptă cu această boală cruntă, un tratament de 14 zile, în care li se va oferi asistență medicală, îndrumare spirituală, ședințe de psihoterapie, kinetoterapie, fizioterapie și dietoterapie.*

*Așadar, cartea pe care o ții acum în mâinile tale are așternute, printre filele sale, nu doar principii sănătoase pentru o alimentație corectă, ci și intenții laudabile pentru implementarea unei soluții concrete care să lupte cu această boală.*



[www.clinicanera.ro](http://www.clinicanera.ro)



*„Actualmente se estimează că 30% din toate cancerele se corelează cu natura regimului alimentar..“*

*Richard Béliveau*



## ***Cuvânt înainte***

*Literatura medicală românească are foarte puține studii referitoare la dieta corectă în profilaxia și terapia cancerului.*

*Atât bolnavii, cât și medicii par a fi uitat importanța dietoterapiei și dietoprofilaxiei în această boală gravă.*



**I**n ultimii ani, cancerul ne-a dovedit că este un adversar redutabil care se folosește de toate mijloacele pentru a câștiga lupta pe care o poartă zilnic cu mii de oameni. Unele dintre cele mai puternice arme ale cancerului sunt greșelile pe care le facem în alimentație. Informațiile prezentate în această carte demonstrează acest lucru, corelându-l și cu creșterea vertiginoasă a incidenței cancerului.

Tot în cadrul acestei cărți, vom arăta și că alimentația poate fi un aliat de încredere în lupta împotriva cancerului. Cunoscând principiile corecte ale unei alimentații sănătoase, putem învinge cancerul cu propriile sale arme. Alimentația se poate transforma din inamic în aliat.

Știind că problema alimentației în cancer este una dintre cele mai controversate teme ale medicinei contemporane și că opiniile pe această temă oscilează între cele două extreme (alimentație fără restricții sau posturi dure ținute săptămâni în șir), am întocmit și un rețetar respectând principiile enunțate în carte. Sperăm să fie de folos celor care doresc să prevină și să trateze această boală necruțătoare.

Pentru a înțelege necesitatea cunoașterii informațiilor cuprinse în această carte, menționăm încă de la început importanța covârșitoare, în incidența și mortalitatea cancerului, a doi factori care otrăvesc populația globului, în special în țările dezvoltate, acolo unde această boală produce pierderile cele mai mari de vieți omenești: zahărul rafinat și nitrații.