

Krebszellen mögen keine Himbeeren: Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen

Prof. Dr. med. Richard Béliveau (Autor), Dr. med. Denis Gingras (Autor), Hanna van Laak

Krebsforschungsergebnisse für Jedermann - absolut lesenswert!, 11. Mai 2007

Von

Monika Weber

Das Buch fällt auf! Das Cover ist schon absolut ansprechend gestaltet und lässt einen im Buchhandel zu diesem Buch greifen.

Beim ersten Durchblättern wird man durch viele bunte Grafiken, Fotos und Abbildungen, die den Text auflockern nochmals angesprochen - und schon hat man das Buch gekauft. Der Text liest sich gut und erklärt medizinisches Fachwissen und Fachbegriffe sehr anschaulich und sehr gut verständlich auch für jemanden, der nichts mit Medizin zu tun hat. Im Vorwort wird schon darauf hingewiesen, dass man wohl nach dem Lesen seine Wahrnehmung von Krebs und die Maßnahmen, die man zu seiner Bekämpfung ergreifen sollte unwiderruflich verändert. Und das kann ich nur bestätigen. So hat praktisch jeder im Laufe der Zeit in seinem Körper Stellen, an denen sich Tumore in Anfangsstadien bilden (wird durch Studien belegt). Ob sich daraus etwas Gefährliches entwickelt liegt zu 1/3 an den genetischen Voraussetzungen aber weit mehr an unserem Lebensstil (Rauchen, Ernährung...).

Die verschiedenen Maßnahmen zur Krebstherapie werden erläutert, auch die Gefahr, die bei Chemotherapie besteht, dass wenn die Tumore nicht zurückgehen, sie dann sogar gestärkt werden, vor allem die Zeit zwischen den einzelnen Chemotherapiephasen ist da kritisch.

Und dann werden ausführlich die Nahrungsmittel beleuchtet, die durch ihre besonderen Inhaltsstoffe antioxidative oder sogar krebshemmende Wirkung besitzen.

Hierzu gehören nicht nur die im Titel erwähnten Himbeeren, Beeren gehören allesamt zu den besonders wertvollen Obstsorten, aber auch Zwiebeln, Tomaten, Rotwein, Kohl u.s.w werden ausführlich beleuchtet. Bestimmte Substanzen werden auch als Vorbeugung für bestimmte Krebsarten genannt, so dass man auch bei erblicher Vorbelastung nicht ganz seinem Schicksal ergeben sein muss.

Und natürlich wird auch ausführlich auf das Rauchen eingegangen, das ein Drittel aller Krebsfälle hervorruft und man mit dem Schritt zum Nichtraucher sein Risiko um ein Vielfaches verringert.

Weil man so viel erfährt, wie man sich schützen kann, gibt das Buch einem ein positives Gefühl, statt einen in Angst vor dem Krebs erstarren zu lassen. Für ein populärwissenschaftliches Buch sind sehr viele medizinische Hintergrundinformationen hineingepackt, die einen aber nicht abschrecken, weil die Erklärungen leicht verständlich geschrieben sind.

Das Buch ist absolut lesenswert! Ich kann es nur jedem empfehlen!

Der maßvolle Genuss von Rotwein stellt eine einfache und angenehme Art der Krebsprävention dar. (Zitat Prof. Dr. Béliveau), 21. Dezember 2009

Von

Helga König

Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras erklären in diesen Buch zunächst, was man unter Krebs zu verstehen hat, um in der Folge Krebsprävention durch Ernährung aufzuzeigen.

Man lernt eine Reihe krebshemmender Nahrungsmittel kennen. Zu ihnen zählen nicht zuletzt die Kohlfamilie, Knoblauch und Zwiebeln, Soja, Kurkuma, Grüner Tee, Beeren, Omega-3 Fettsäuren, Tomaten, Zitrusfrüchte, Wein und Schokolade. Über all diese Produkte wird man ausführlich informiert und es wird umfangreich erläutert, worin die krebshemmenden Eigenschaften des jeweiligen Lebensmittels bestehen.

Man wird u.a. über das krebshemmende Potential von Beeren, das in der Ellagsäure, Anthocyanidine und Proanthocyanide zu finden ist, unterrichtet, liest Wissenswertes über Chatechinen im Grünen Tee und gelangt schließlich zur Erkenntnis, dass es sinnvoll ist, täglich einen Teelöffel Kurkuma beim Zubereiten von Speisen zu verwenden.

Nicht vergessen wird, die Leser daran zu erinnern, mit dem Rauchen aufzuhören, weil 1/3 aller Krebserkrankungen die unmittelbare Folge der Nikotinsucht sind. Ferner wird darauf hingewiesen, den Genuss von rotem Fleisch einzuschränken. Natürlich wird auch begründet, weshalb man so handeln soll und in diesem Zusammenhang auf viele andere Nahrungsmittel hingewiesen, die krebsauslösende Substanzen enthalten.

Ein hochinformatives Buch mit vielen Tabellen und Grafiken, das verdeutlicht dass Krebs nicht selten das Ergebnis von falscher Ernährung ist.

sehr verständlich....., 12. März 2010

Von
sisve (Friedberg)

Als Betroffener steht man oft vor der großen Frage: Was darf ich denn überhaupt noch essen und trinken? Denn das sich Lebensmittel auf den Organismus auswirken und somit ein "Mitspracherecht" bei der Entstehung gewisser Krankheiten haben ist bekannt und belegt.

Leider wird man aber nicht wirklich gut über solche Dinge aufgeklärt.....

Dieses Buch ist sehr verständlich geschrieben und nicht nur für gesunde Menschen sondern auch für Krebspatienten und deren Angehörige ein nützlicher Leitfaden. Die Krankheit an sich wird sehr gut erklärt und ich habe zum ersten Mal nach der Diagnose verstanden was innerhalb meines Körpers vor sich geht.

Im Vordergrund stehen natürlich Lebensmittel die einer Krebserkrankung entgegenwirken oder das Risiko eines Rezidivs eindämmen können. Die darin enthaltenen "Krebskiller" werden genau erklärt. Viele Abbildungen und Tabellen verhelfen zusätzlich noch zu einem besseren Verständnis.

Es sind ganz alltägliche Lebensmittel die man ohne große Einschränkungen und "IIIIHHHH-Gedanken" einbauen kann :o)

Es ist ein super Buch was hoffentlich noch weiterhin einige Augen zu diesem ernsten Thema öffnen wird.

Nahrungsmittel gegen Krebs, 4. April 2007

Von
Thorsten Wiedau (Hamburg)

Das bestimmte Nahrungsmittel gegen Krebs wirken (insbesondere im Vorfeld, der Prävention), ihn bei Ausbruch verlangsamen oder sogar hemmen können, rückt immer mehr in den Fokus der traditionellen Medizin. Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras beschreiben in ihrem Buch KREBSZELLEN MÖGEN KEINE HIMBEEREN

die Wirkungsweise dieser Lebensmittel, wovon Himbeeren nur eines unter vielen ist. KREBS - die Todesnachricht schlechthin für so manchen Patienten. Was soll man nun tun: schneiden, bestrahlen oder ignorieren? Krebspatienten bringen ein hohes Maß an positiver Energie auf, obwohl die Diagnose alles andere als ermutigend ist.

Die Forschungsarbeiten der Mediziner Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras gibt neuen Auftrieb, ob mit Hilfe altbekannter Lebensmittel sich so mancher Krebs schon im Vorfeld bekämpfen lässt.

Die berühmten SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFE sind ein in vielen heutigen Produkten hoch gelobter Zusatz. Selbst Kohl, Knoblauch und das Gewürz Kurkuma wirken gegen Krebszellen. Beeren und viele getrocknete Früchte, sowie Nusskerne sind ebenfalls eine perfekte Waffe gegen die Kleinen, außer Kontrolle geratenen Zellen.

Dass Grüner Tee Balsam für die Seele ist, wissen mittlerweile viele Verbraucher und Wohlbefinden schützt gegen Stress. Tomaten und steirische Kürbiskerne sind ebenfalls gute Waffen, insbesondere gegen Prostatakrebs.

Der Kampf gegen den Krebs wird bereits auf dem Speiseplan gewonnen und es ist so einfach sich gegen ihn zu wappnen, denn das richtige Essen gibt es fast überall.

Mit viel gute Bild-/ und Grafikmaterial, einfach verständlichen Texten und logischen Schlussfolgerungen.

Der Vollständigkeit halber sollte aber auch hier darauf hingewiesen werden, das dieses Buch keine Gewähr dafür bietet nicht an Krebs zu erkranken oder ihn erfolgreich zu bekämpfen - es sollte als eine Hilfestellung verstanden werden. Eine Sache von vielen Möglichkeiten, um dem Krebs die Stirn zu bieten.

Sehr empfehlenswert!

Mit Nahrungsmitteln gezielt Krebs vorbeugen: Absolut zu empfehlen!, 16. August 2007

Von

Sondrina "Sondrina"

Ich bin von "Krebszellen mögen keine Himbeeren" begeistert.

Das Buch überzeugt durch seinen ansprechenden Aufbau und die Fähigkeit, auch komplexe Zusammenhänge für den Laien nachvollziehbar und verständlich aufzubereiten. Hierzu tragen auch die zahlreichen Graphiken und Tabellen bzw. Abbildungen bei, die die inhaltlichen Aussagen und Fakten sehr gut verdeutlichen. Aber auch die Sprache der Autoren, die an keiner Stelle zu wissenschaftlich theoretisch oder belehrend war. Nein, es machte richtig Spaß, sich auf die Thematik "mit Nahrungsmitteln gezielt Krebs vorbeugen" einzulassen und Schritt für Schritt die Zusammenhänge herzustellen und zu verstehen.

Für mich waren viele Inhalte absolut neu - aber durchweg logisch nachvollziehbar und als praxisnahe Tipps in meine alltägliche Ernährung einzubauen. (Interessant war auch zu erfahren, welche Tipps im Allgemeinen überbewertet werden und daher nicht so wichtig sind.) Manche Dinge (wie z.B. wie gut grüner Tee ist) habe ich natürlich schon gewusst. Habe aber dann erfahren, dass es sehr viele Unterschiede gibt und worauf es im Einzelnen bei der Zubereitung ankommt. Ich habe mich beim Lesen des Buches wirklich gefragt, wieso ich über diese Dinge nicht schon früher auf anderem Wege erfahren habe - z.B. über das TV oder Zeitschriften. -

Also eine echte Bereicherung in Sachen Wissenshunger!