



Ist das die gesunde Ernährung? Nein. Diese Ernährung hilft nicht einmal bei einer Autoimmunerkrankung.

«Besser als Bestrahlung und Chemotherapie: Ein Bericht im wissenschaftlichen Journal „Anticancer Research“ identifizierte Substanzen – Lebensmittel und Kräuter –, die gegen Krebsstammzellen wirken. Fast alle findet man auch in heimischen Gärten oder Geschäften.»

Die Liste der 23 Substanzen

Die folgende Übersicht zeigt die wirksamen Substanzen sowie Beispiele von Lebensmitteln, die diese enthalten:

1. 6-Gingerol – Ingwer
2. β -Carotin – Karotte, Blattgrün
3. Baicalein – Helmkraut
4. Curcumin – Kurkuma
5. Delphinidin – Heidelbeere, Himbeere
6. Epigallocatechin-3-gallat (EGCG) – Grüner Tee
7. Genistein – Soja, Rotklee, Kaffee (Kaffee nur bedingt, da der Röstprozess karzinogen ist)
8. Guggulsteron – Commiphora (Myrrhenbaum)
9. Isothiocyanate – Kreuzblütlergemüse (Brokkoli, Karfiol, Kohl, ...)
10. Linalool – Minze

11. Lycopin - Grapefruit, Tomate
12. Parthenolid - Mutterkraut
13. Perylalkohol - Minze, Kirsche, Lavendel
14. Piperin - Schwarzer Pfeffer
15. Platycodon-Saponin - Platycodon grandiflorum (Grossblütige Ballonblume)
16. Psoralidin - Psoralea corylifolia (eine asiatische Hülsenfrucht), Limonen, Nelken
17. Quercetin - Kapern, Zwiebel
18. Resveratrol - Weintrauben, Pflaumen, Beeren
19. Salinomycin - Streptomyces albus (Bakterium in Gras)
20. Silibinin - Mariendistel
21. Ursolsäure - Thymian, Basilikum, Oregano
22. Vitamin D - Sonnenlicht
23. Withaferin A - Withania somnifera (Schlafbeere)

Quelle:

<https://www.epochtimes.de/gesundheit/23-natuerliche-lebensmittel-wirksamer-gegen-krebsstammzellen-als-chemo-a4031478.html>

Anmerkung: Vor allem sind die Kräuter, Obst und Gemüse in frischem Bio-Zustand zu verzehren. Was Sie jedoch unbedingt tun sollten, der Körper muss in den Urzustand gebracht werden. Erst dann kann er erfolgreich selber korrigieren und heilen. Zudem müssen Sie sich generell gesund ernähren und einen gesunden Lebensstil pflegen. All diese Lebensmittel können eine miserable Ernährung nicht korrigieren.