

Adviezen bij Kanker

ONTBIJT

Budwig ontbijt

Geitenkwark met 2 eetlepels lijnolie of gebroken lijnzaad en 1 eetlepel olie, gewelde abrikozen, pruimen, appel en/of peer
gemengde noten zonder zout evt. steffie a of stevia of gerstemoutstroop

Kelp/Haverpap

Breng 50 gr Hiziki aan de kook in 1 ltr. Water totdat deze zacht is. Voeg daarna 250 gr. havermout toe en kook 3 a 4 minuten door. Roer er op het laatst 10 gr witte basterdsuiker doorheen en serveer.

(verzacht en lost gezwollen op en wordt volgens oude chinese geneeskunde veel gebruikt bij carcinomen)

Vlokken ontbijt

Havervlokken (fijn) opzetten met 2x zoveel water (experimenteer!). Maak hartig met citroen, soju en cayennepeper.

Maak zoet met diksap, gewelde of verse vruchten (fruit) en noten.

Congee (zie recept) bijlage

Rijst met hato mugi mits anders voorgeschreven gebruik pompoen of zoete bataat en op het laatste lente uit toevoegen.

LUNCH

Soepen met veel groente en voeg de Job's tears toe

Vis/vlees 1 a 2 keer per week

Uit eten? Maaltijd soepen

Maak zoveel mogelijk zelf. Trek daar tijd voor uit.

Het gaat om de emotie 'zorgen voor jezelf'

Of congee verder koken met groente en een beetje vlees/vis

Thee

Maak een mengsel van bupleurum, astragalus en yi yi ren en schenk heet water op en laat 5 min trekken, min. 2 maal daags. Drink 1,5 tot 2 liter warm water per dag.

Let op met koffie / zwarte thee, cayennepeper, rode pepers, sambal, knoflook, gember, kaneel, sterke alcohol en suiker / honing.

Pak 's morgens je ochtend rituelen en neem daar een half uur voor.

Tussen de middag vanaf 13.00u. Lunchen met een goede soep. Wandelen in mooi park en ½ uur leverpakking. Dus trek hier 1,5u voor uit.

Minimaal 5 dagen per week!

2 dagen vakantie voor uit eten met vrienden of werk?!?

Eet 's avonds niet te laat. Af en toe een boterham is niet erg. Pak evt. spelt crackers.

Je geluksgevoel en je nieuwe uitdaging is hoofdzaak in jouw proces.

Let op elk moment de hoogste kwaliteit zonder spanning en stress.

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.

© Acupunctuur Lingewaard 2010

