

# Beliveau / Gingras

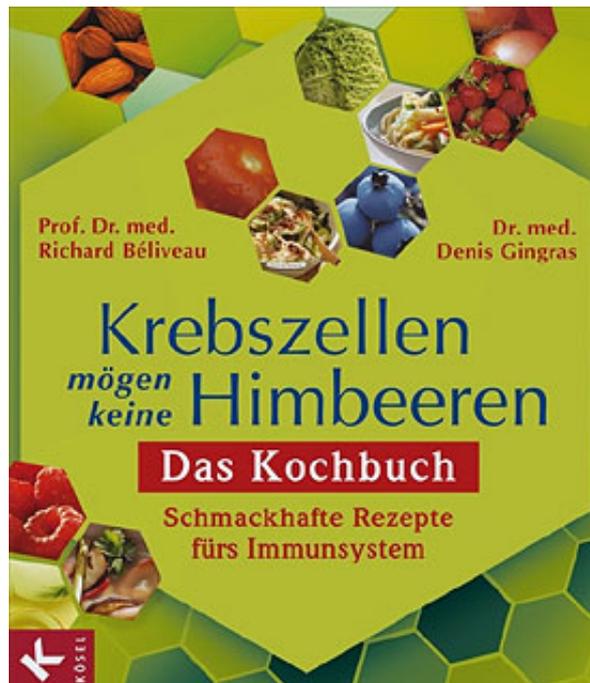
## Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch

Reading excerpt

[Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch](#)

of [Beliveau / Gingras](#)

Publisher: Kösel Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b5415>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



Vorworte:

Jean Soulard 8

Anne L. Desjardins 8

Gilles Leveille 9

Einleitung 10

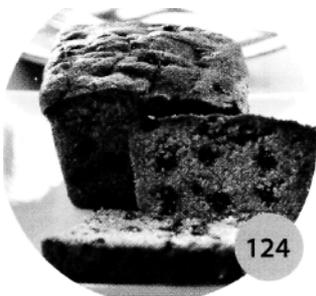
## **TEIL1 13**

- 1 Krebs: eine Krankheit, gegen die man Tag für Tag kämpfen muss 15
- 2 Krebs: eine Frage der zellulären Umgebung 29
- 3 Fettsucht: ein gewichtiges Problem 39
- 4 Ernährung: das Herzstück der Krebsprävention 49

## **TEIL II 59**

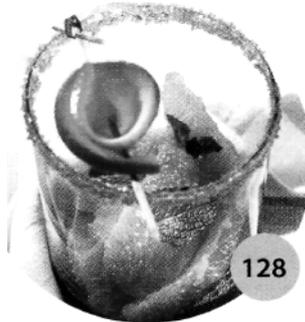
- 5 Meeresalgen: den Krebs mit Sirenengesängen becirchen 61
- 6 Der Zauber der Pilze 69
- 7 Leinsamen: einen besseren Schutz gegen Krebs weben 79
- 8 Gewürze und Kräuter: schmackhaft gegen Krebs vorbeugen 85
- 9 Probiotika: Bakterien, die es gut mit uns meinen 93
- 10 Kennen Sie Kohl? 102
- 11 Die Knoblauchfamilie hält den Krebs in Schach 104
- 12 Soja: eine unvergleichliche Quelle krebshemmender Phytoöstrogene 106
- 13 Tomaten und Prostatakrebs: in der Sauce liegt das Geheimnis 108
- 14 Beeren: die Macht der Kleinen 110
- 15 Zitrusfrüchte: viel mehr als Vitamin C! 112
- 16 Grüner Tee: den Krebs austrocknen 114
- 17 Rotwein: Methusalems täglicher Trank? 116
- 18 Schokolade: wenn Prävention und Leidenschaft Hand in Hand gehen 118

19 Und nun an die Töpfe! 123



124

**Frühstück und Brunch**



128

**Süße und salzige Snacks**



139

**Vorspeisen**



146

**Suppen und Bouillons**



162

**Zwischengerichte**



176

**Hauptgerichte**

**Saucen und  
Würzmischungen**

212



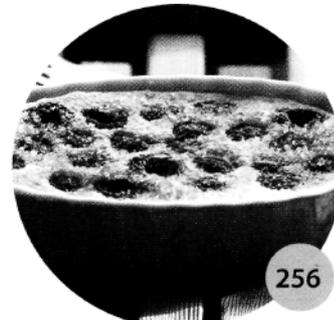
214

**Beilagen**



232

**Salate**



256

**Nachspeisen**

Danksagungen 268

Bibliographie 269

Rezepte von A-Z 270

Stichwortregister 271

19 Und nun an die Töpfe! 123



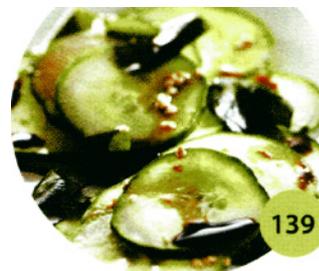
124

Frühstück und Brunch



128

Süße und salzige Snacks



139

Vorspeisen



146

Suppen und Bouillons



162

Zwischengerichte



176

Hauptgerichte

Saucen und  
Würzmischungen

212



214

Beilagen



232

Salate



256

Nachspeisen

Danksagungen 268  
Bibliographie 269  
Rezepte von A-Z 270  
Stichwortregister 271

# Einleitung

Der Mensch ist das einzige Tier, das den Akt der Nahrungsaufnahme nicht nur als notwendige Bedingung zum Überleben wahrnimmt, sondern auch als einen wesentlichen Faktor seines Wohlbefindens. Diese Bedeutung, die wir der Ernährung beimessen, kommt in der chinesischen Schrift, einer der ältesten der Menschheit, wunderbar zum Ausdruck; das Zeichen für das Wort *Nahrung* ist eine Kombination aus , das *verbessern* bedeutet, und *menschlich*. »Das Menschliche verbessern« mit Hilfe von Nahrung war offenbar auch das Bestreben der griechischen Philosophen, denn die Wurzel des Wortes *diáita* bedeutet »Kunst zu leben«. Diese Kunst erforderte nach Epikur die beständige Suche nach einem Gleichgewicht, das Vergnügen wie Gesundheit maximal Rechnung trug. Die unglaubliche Fülle an Nahrungsmitteln, insbesondere pflanzlichen Ursprungs, die im Laufe dieser Entwicklung in der Natur entdeckt wurden, veranschaulicht höchst eindrucksvoll diese Suche. Die Früchte, Gemüsesorten, Wurzeln, Getreidearten und Nüsse, die wir heute noch essen, haben sowohl bei der Entwicklung kulinarischer Traditionen in Verbindung mit der Entstehung verschiedener Kulturen als auch bei der Vorbeugung gegen Krankheiten eine entscheidende Rolle gespielt.

Dass der Mensch sich so intensiv mit seiner Ernährung beschäftigt, hat seine Wurzeln wohl in dem Wissen um den prekären Charakter seiner Existenz, um seine Verletzlichkeit als mensch-

liches „, aber sein hat ihn während seiner gesamten Evolution natürlich dazu bewegen, seine Fortpflanzung zu sichern. Aber es hat ihn auch angetrieben, großartigere Werke zu schaffen, kühnere Eroberungen zu machen und politische Allianzen zu schmieden, die die Erinnerung an ihn wachhalten, damit er auch nach seinem Tod weiterexistieren kann. Das menschliche Leben beschränkt sich folglich nicht nur auf das bloße Überleben und die Weitergabe der eigenen Gene. Leben bedeutet auch bauen, handeln, schaffen und die Umwelt so zu gestalten, dass unsere allzu kurze Existenz ausgeglichen wird, indem für künftige Generationen die Werke ihrer Vorfahren fortbestehen.

Konkret hing dieses Streben nach bleibenden Leistungen immer von der Gesundheit ab, denn der Mensch kann die zur Verwirklichung seiner Ziele notwendige Zeit dann am besten nutzen, wenn ihm eine maximale Lebensdauer gewährt wird. Es ist daher nicht verwunderlich, dass eine gute Gesundheit immer schon eine zentrale Sorge oder gar Besessenheit des Menschen war. Wir vergessen oft, dass die moderne Hochleistungsmedizin noch ein relativ junges Phänomen in der Geschichte der Menschheit ist, ein bemerkenswerter Fortschritt, der gerade einmal ein halbes Jahrhundert zurückliegt. In der Praxis mussten die Menschen das Fehlen medizinischer Ressourcen dadurch ausgleichen, dass sie das Auftreten von Krankheiten so weit wie möglich zu vermeiden

---

suchten. Diese vorbeugende Haltung basierte vor allem auf dem tiefen Wissen um den Einfluss der Ernährung auf das Wohlbefinden.

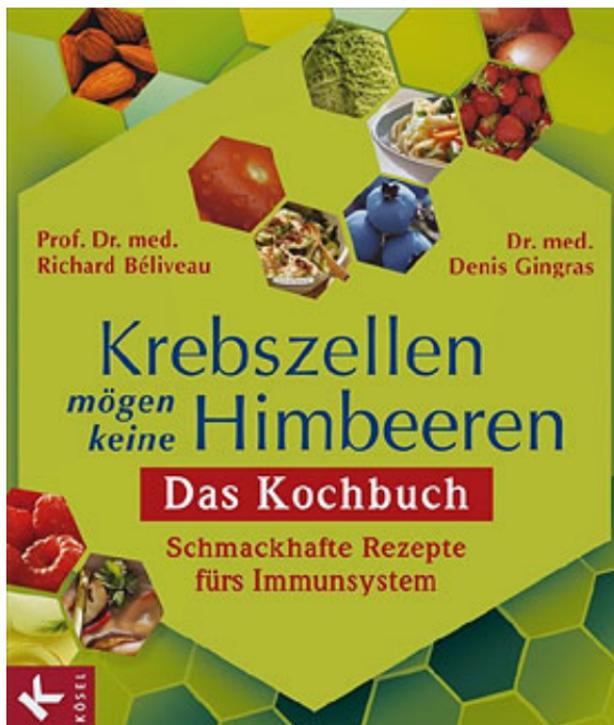
Wir glauben, dass aus dieser engen Beziehung zwischen der Ernährung und ihrer vorbeugenden Wirkung gegen Krankheiten bedeutende Lehren zu ziehen sind. Viele der wichtigsten Krankheiten unserer heutigen Gesellschaft - die große Zahl der Krebsleiden, Diabetes oder auch Herz- und Gefäßerkrankungen - sind oft direkt mit unseren Lebensgewohnheiten verbunden und damit in vielen Fällen vermeidbar. Der Prävention kommt eine extrem hohe Bedeutung zu, denn jedes Jahr sterben 36 Millionen Menschen an diesen Krankheiten. Wenn nichts geschieht, wird die nächste Generation Schätzungen zufolge zum ersten Mal eine niedrigere Lebenserwartung haben als die ihrer Eltern. Dieser Rückgang ist unmittelbar auf die starke Zunahme von Krankheiten zurückzuführen, die in Zusammenhang mit den Lebensgewohnheiten, beispielsweise einer schlechten Ernährung, stehen. Und selbst wenn man annimmt, dass die medizinischen Fortschritte mehrere negative Auswirkungen aufgrund dieser chronischen Krankheiten erträglicher machen werden, so wird die Hoffnung auf ein Leben bei guter Gesundheit - vielleicht das wichtigste Kriterium für einen Menschen -, doch in jedem Fall schwer beeinträchtigt.

Wir glauben indes, dass die aktuelle Situation keinesfalls irreversibel ist und dass im Gegensatz Grund zum Optimismus besteht. Im Laufe der letzten Jahre erlebten wir ein wachsendes Interesse

für die Beziehung zwischen Ernährungsgewohnheiten und der Entstehung bestimmter Krebsarten. Immer mehr Menschen interessieren sich heute für die Herkunft und die Qualität der Nahrungsmittel auf ihrem Teller und für die Frage, wie sie durch die Verwendung dieser Nahrungsmittel im Alltag ihre Lebensqualität verbessern und das Risiko, von einer so schweren Krankheit wie Krebs getroffen zu werden, verringern können. All diese Reaktionen zeigen, dass die besondere Beziehung zwischen den Menschen und ihrer Nahrung kein vages Konstrukt oder ein Überbleibsel aus der Vergangenheit ist; ganz im Gegenteil: Die Natur ihrer Nahrungsmittel bleibt für viele Menschen ein Thema von zentraler Bedeutung.

In diesem Sinne haben wir dieses Buch geschrieben. Wir möchten darin nicht nur erneut in Erinnerung rufen, welch wichtigen Beitrag eine gesunde Ernährung zum Wohlbefinden und zur Vorbeugung gegen Krankheiten leisten kann. Wir wollen vielmehr auch konkrete Handlungsanleitungen geben, wie diese Prinzipien mit Hilfe einfacher, schneller, preisgünstiger und köstlicher Rezepte in die Praxis umzusetzen sind. Wenn wir gegen Krebs vorbeugen, indem wir besonders auf die Art unserer Ernährung achten, dann öffnet sich - wie Sie sehen werden - das Tor zu einer neuen Welt mit großer Geschmacks- und Konsistenzvielfalt, in der lustvolles Essen Hand in Hand mit Gesundheit geht.

Richard Béliveau und Denis Gingras



Beliveau / Gingras

Krebszellen mögen keine Himbeeren.  
Das Kochbuch

Das Kochbuch: Schmackhafte Rezepte  
fürs Immunsystem

272 pages, hb  
publication 2008



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)