



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KANSER

İnsan vücudundaki hücrelerin kontrolsüz olarak emir ve kumanda zincirinin dışına çıkarak çoğalmağa başlamalarına kanser diyoruz.

Bugün artık anlaşılmıştır ki kanserin, baş müsebbibi çevre kirliliği, radyasyon, tehlikeli kimyevi konsorejen maddelerin yanında yanlış beslenme dengesiz beslenmedir.

Stres, eski tâbirde (efkâr) in da kanserin baş müsebbiplerinden biri olduğu anlaşılmıştır.

Ayağını sıcak tut! Başını serin. Kendine bir iş bul! Düşünme derin, derin.

Lahana, turp ve karnabaharın kansere sebebiyet veren maddeleri parçaladıkları ve vücutta kanser teşekkülünü önledikleri artık kesin bir realitedir. Bunların dışında bol A, C, ve E vitamini ihtiva eden yeşil yapraklı sebzeler bol, bol yenilmelidir.