

Let food be thy medicine

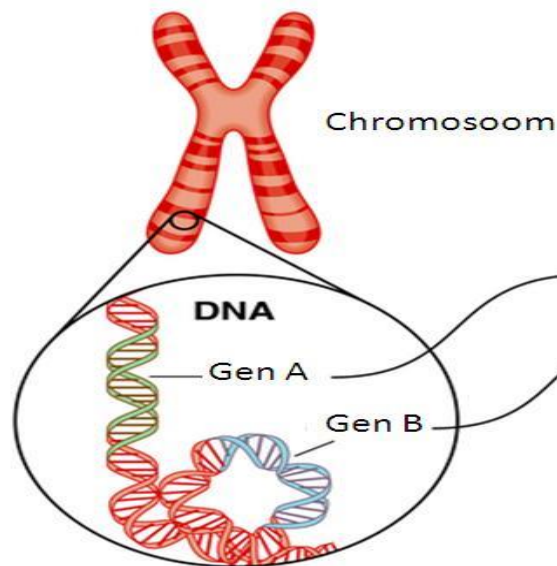
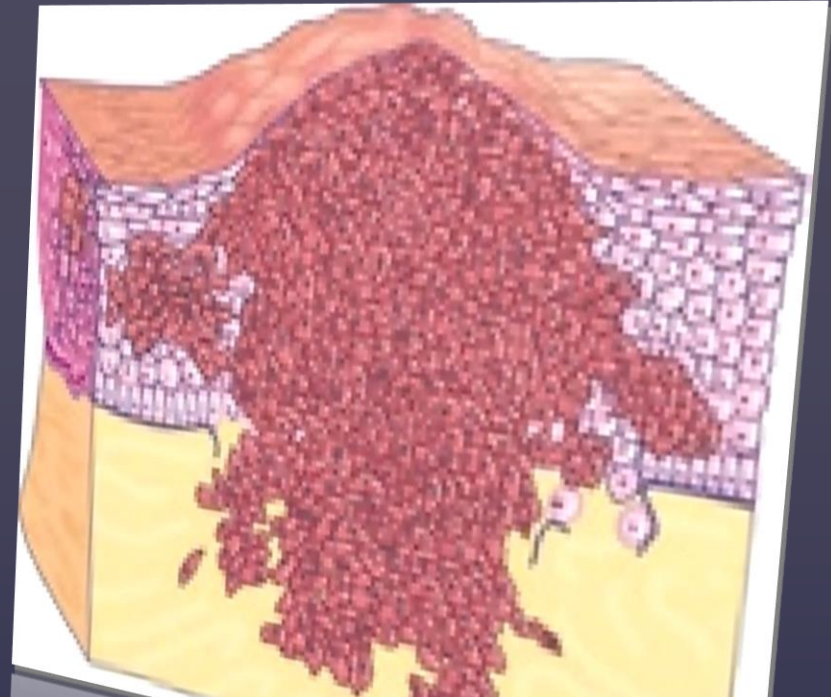
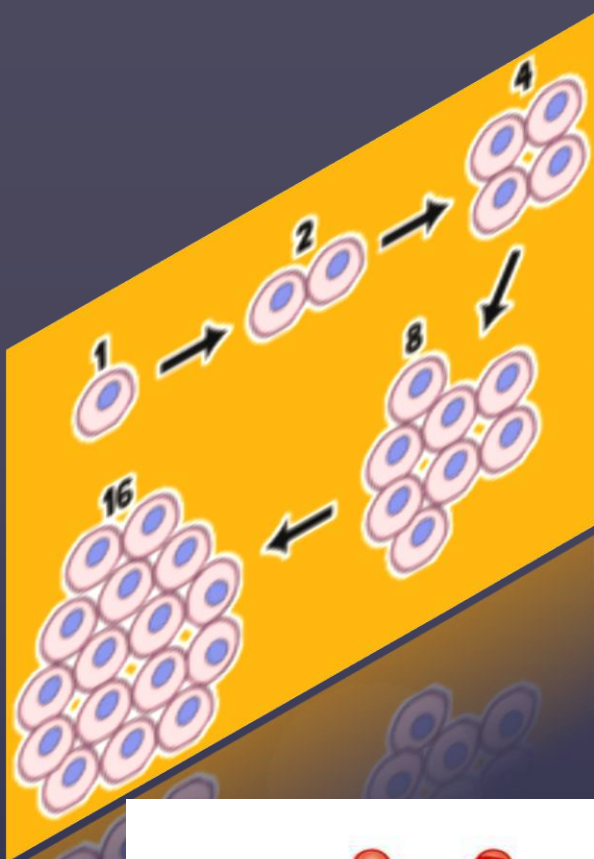
Lifestyle & Kanker

Elma Jack

the advent gospel promotions

Wat is kanker?

{ Let food be thy medicine



Een gen (specifiek stukje DNA) maakt een code voor een bepaald eiwit

Gen A is de DNA sequentie welke eiwit A aanmaakt

Gen B is de DNA sequentie welke eiwit B aanmaakt

Een mutatie in een gen veroorzaakt een verkeerde code, hierdoor wordt het specifieke eiwit niet of verkeerd aangemaakt

Behandelingen tegen Kanker

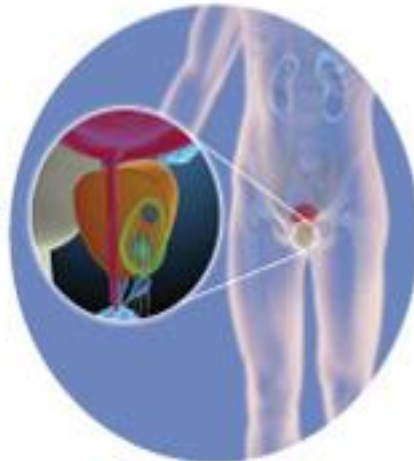
Chirurgie



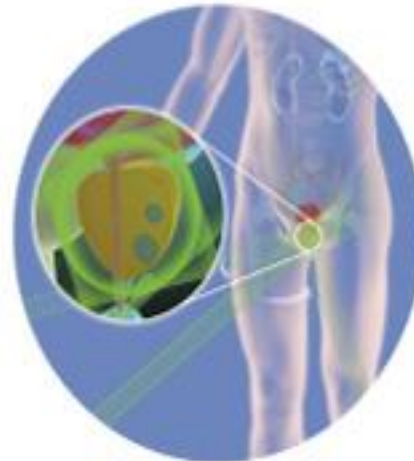
Chemotherapie



Brachytherapie



Uitwendige radiotherapie

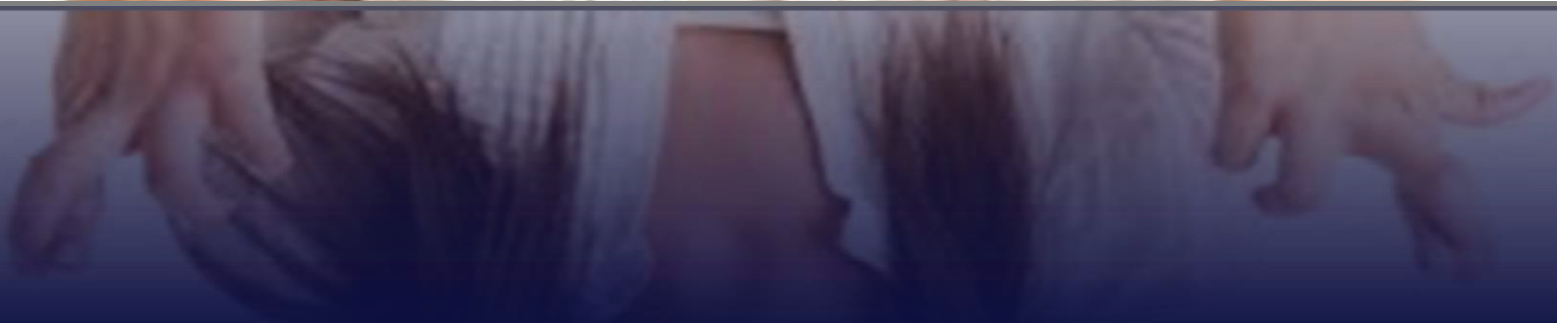


Veranderingen door behandeling van Kanker

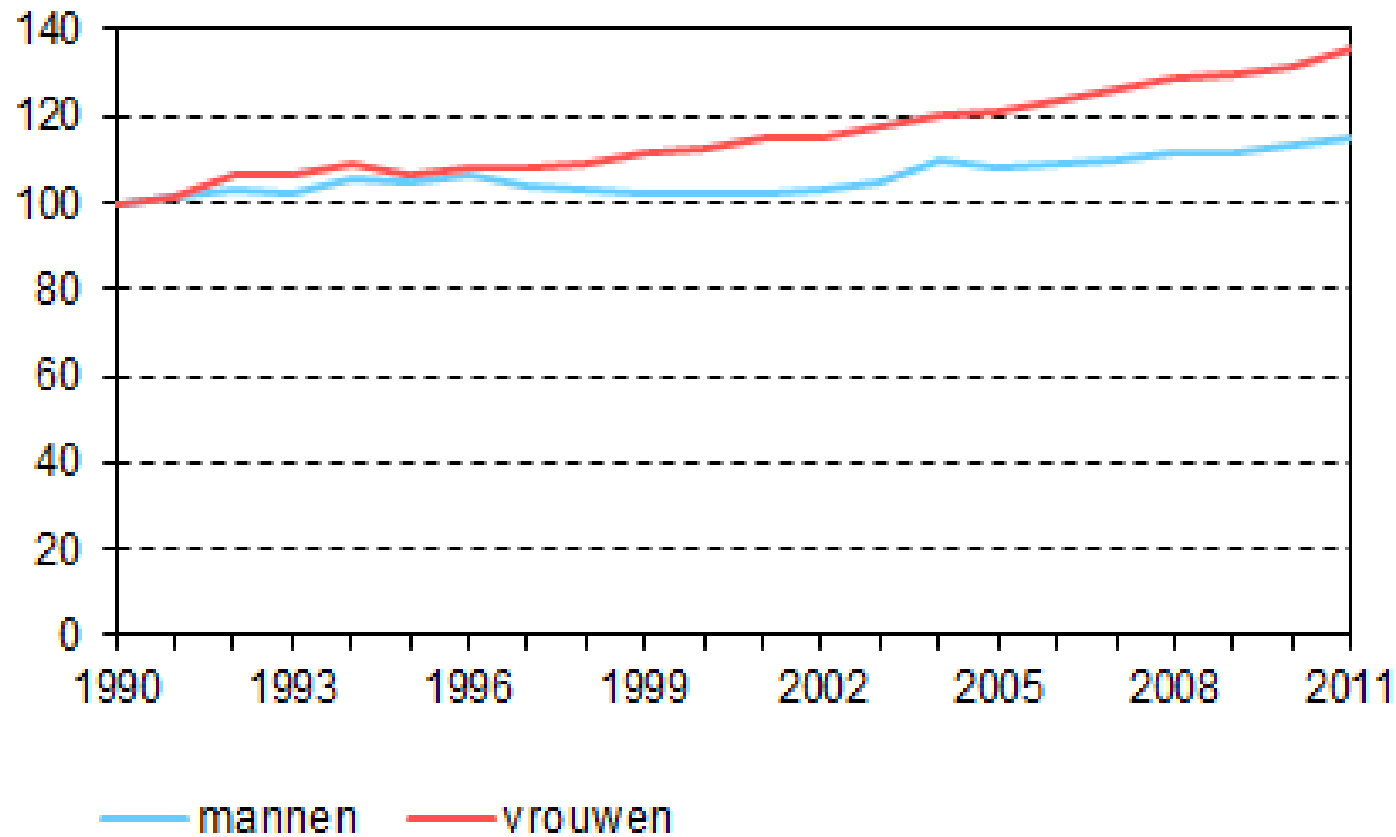
- Gewichtsverlies
- Spieratrofie
- Haaruitval
- Hevige
pijnaanvallen
- Geheugenverlies
- Verandering van
persoonlijkheid



Fingers Crossed



incidentie (geïndexeerd)



Stijging Kankerdiagnoses



7 Signalen van Kanker

- Een verandering in de stoelgang of urineren
- Een zweertje dat niet geneest
- Ongewoon bloedverlies of diarree
- Verdikking of knobbeltje in de borst of op andere plaatsen
- Indigestie of moeite met slikken
- Veranderingen van wratten of moedervlekken
- Aanhoudende verkoudheid/hoesten of een schorre/hese stem

Wat verhoogt het risico op...

{ Let food be thy medicine

Preventie



- Vermijd factoren van buiten af die kankercellen voeden



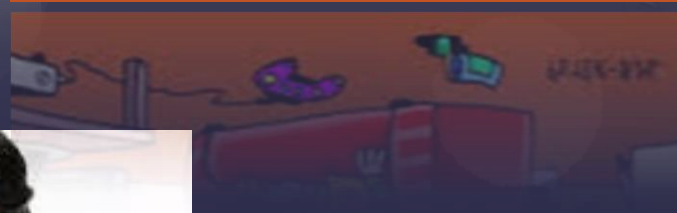
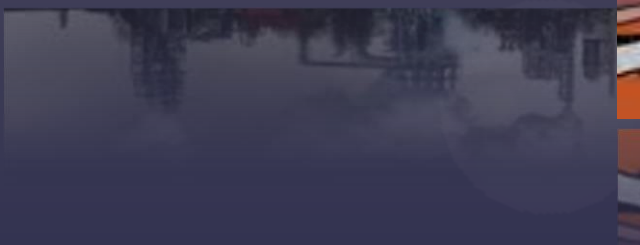
- Maak gebruik van factoren die het lichaam ondersteunen om kankercellen af te breken

Factoren van buiten af??



- Alles buiten onze lichamelijke processen en erfelijke factoren om, die invloed hebben op onze gezondheid.

Waar moet ik dan aan denken?



Het gaat om het maken van keuzes!

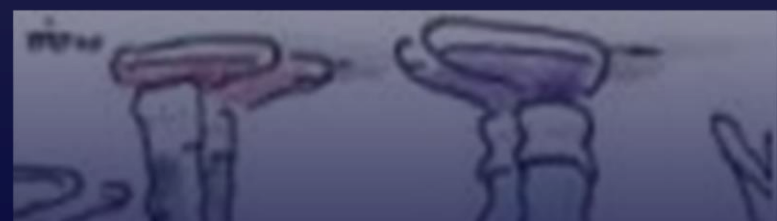
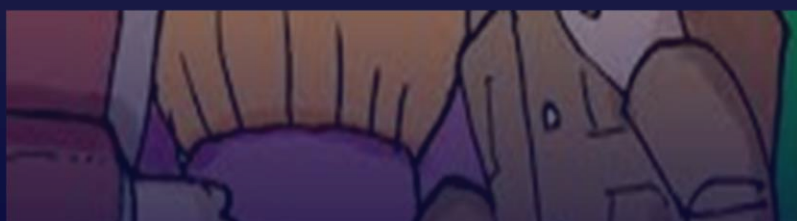


Zie de balk in uw eigen oog!



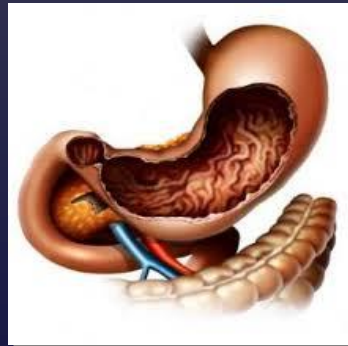
- Mensen hebben de neiging om hun eigen verantwoordelijkheid te negeren en andere factoren de schuld te geven.

Actief en Passief Roken

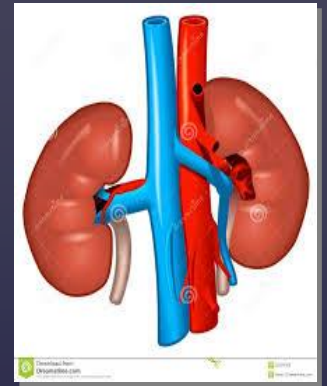


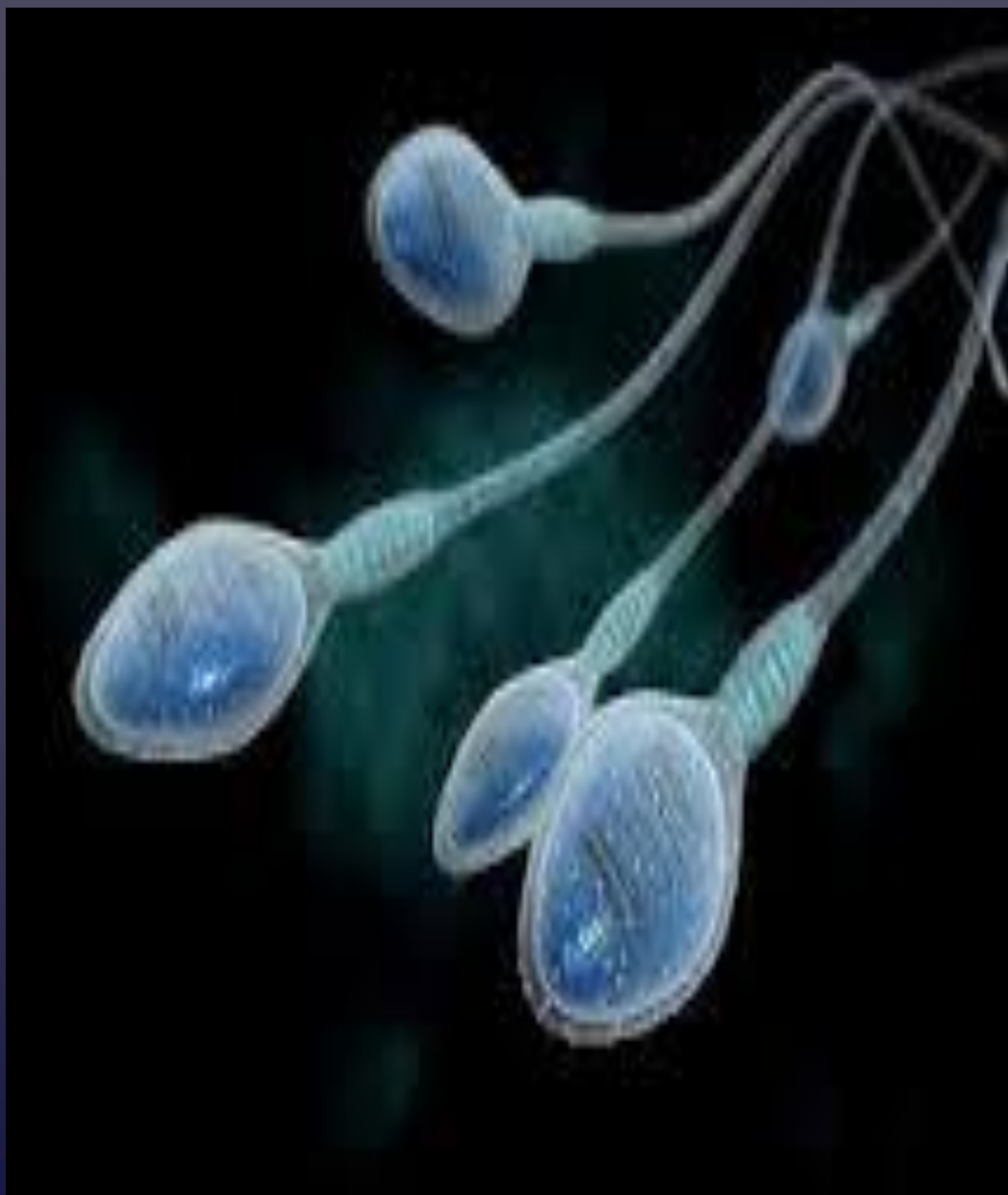
Kanker gerelateerd aan tabak

- Longen
- Lippen
- Mond
- Keel
- Stembanden
- Luchtpijp
- Slokdarm
- Maag



- Lever
- Alvleesklier
- Blaas
- Nieren
- Hals
- Leukemie
- Darmen
- Huid
- Penis







Alcohol

- ∞ Mond
- Lever
- ∞ Keel
- Borst
- ∞ Slokdarm
- Rectum

Vet Voedsel



Verhoogt het risico op kanker aan:

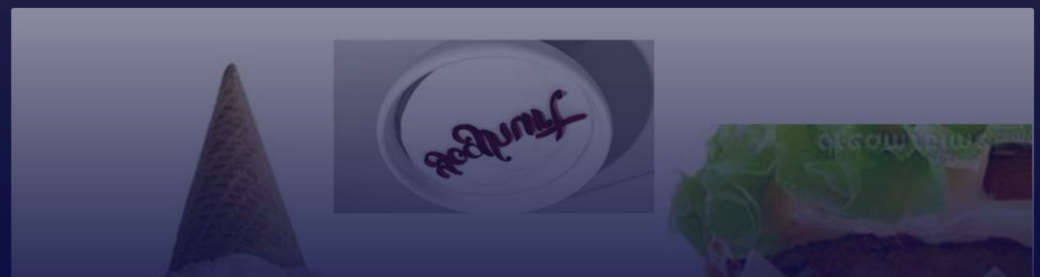
- Borst
- Prostaat
- Huid
- Darmen
- Rectum
- Eierstokken
- Baarmoeder



Voorkomende bronnen van vet

⌘ Voedsel met 10 gram of meer verzadigd vet

- 2 Cups volle melk
- 1 Dubbele hamburger
- 1 Bol vanille ijs
- 2 Bollen yoghurtijs
- 2 Cups yoghurt
- 2 Plakken kaas



Tabel van wat men wel en niet eet.

Naam voedsel	Vlees	Vis	Ei	Zuivel
Veganist	nee	nee	nee	nee
Lacto-vegetariër	nee	nee	nee	ja
Ovo-vegetariër	nee	nee	ja	nee
Ovo-lacto-vegetariër	nee	nee	ja	ja
Pollotariër	alleen gevogelte	nee	ja	ja
Pescotariër	nee	ja	ja	ja
Pesco-pollotariër	alleen gevogelte	ja	ja	ja

Pesco-pollotariër	alleen gevogelte	ja	ja	ja
--------------------------	------------------	----	----	----

Dierlijke Producten en Kanker



- ⌘ Studies hebben aangetoond dat het eten van melk, kaas en eieren het risico op verschillende vormen van kanker verhoogt.

Slechte Factoren

- Tabak
- Alcohol
- Verzadigd vet
- Vlees
- Gifstoffen Benzopyreen
(door koken)
- Ei, melk, kaas
- Virussen



- Koffie
- Overmatig zonlicht
- Asbest
- Houtstof
- Geraffineerde suiker



Gezond Voedsel

{ Let food be thy medicine

Vitamine A

- Wortelen
- Pompoen
- Zoete aardappels
- Rode paprika
- Kantaloepa
- Spinazie
- Boerenkool
- Rapen
- Abrikozen
- Broccoli
- Watermeloen
- Sla



Vitamine C



- Paprika (rauw)
- Sinaasappel(sap)
- Spruitjes
- Grapefruit
- Aardbeien
- Kiwi
- Broccoli
- Frambozen



- Bramen
- Zoete aardappel
- Boerenkool
- Tomaat
- Kool
- Gebakken aardappel
- Banaan



Vitamine E

- Tarwekiemolie
- Zonnebloemolie
- Zonnebloempitten
- Koolzaadolie
- Amandelen
- Sojabonen
- Olijfolie
- Spinazie



Antioxidanten top 10

- Aardbeien
- Pruimen
- Sinaasappels
- Rode druiven
- Kiwi
- Grapefruit
- Witte druiven
- Banaan
- Appel
- Tomaat



- Knoflook
- Boerenkool
- Spinazie
- Spruitjes
- Alfalfa
- Broccoli
- Bieten
- Paprika
- Ui
- Maïs



Voor de menopauze

& Slank 1

& Overgewicht 2x

& Obesitas 3x

Na de menopauze

& Slank 1

& Overgewicht 5x

& Obesitas 12x



Overgewicht en risico op borstkanker

Gewicht en risico op Kanker

BMI (kg/m ²)	Classificatie	Risico
<18,5	ondergewicht	laag (maar verhoogd risico op andere aandoeningen)
18,5 - 24,9	normaal gewicht	gemiddeld
25 - 29,9	overgewicht	verhoogd
30 en hoger	obesitas	duidelijk verhoogd

30 en hoger

obesitas

duidelijk verhoogd

Preventieve Leefstijl



- Gezond dieet
 - Groenten en fruit
 - Graankorrels
 - Noten
- Behoud een gezond gewicht
- Vaste eettijden zonder tussendoortjes
- Regelmatig bewegen
- Matig met zonlicht
- Vermijden van stress



Preventieve Groenten en Fruit

- Bosbessen
- Aardbeien
- Pruimen
- Sinaasappels
- Druiven
- Citrus vruchten
- Abrikozen
- Sinaasappelsap
- Grapefruit
- Kiwi
- Frambozen
- Bramen
- Bananen
- Kool en spinazie
- Bladgroen
- Spruitjes
- Broccoli en bloemkool
- Wortelen, bieten, aardappelen
- Waterkers, mosterdzaad (kiem)
- Knoflook, uien, prei
- Rapen
- Tomaten
- Zoete aardappel
- Gemengde groenten
- Pompoen
- Meloen
- paprika

Meer weten...

Advent Gospel Promotions

Riley & Elma Jack
Paulijnenveld 7
4702 XX Roosendaal

E-mail: info@www.agp-internet.com

Website: <http://health.agp-internet.com>

Mobiel: 06-50542708

Facebook: [facebook.com/adventgospelpromotions](https://www.facebook.com/adventgospelpromotions)

Twitter: @adventgospel

Ken de
Acht!

Train de
Acht!

Presenteer
de Acht!

Verder met
de Acht!

Na de Acht!