

### 1. Vitaminat dhe materiet ushqyese të domosdoshme

- Vitamin A, Beta caroten – kryesisht gjindet në karrota, mëlçi, peshk, të verdhët e vesë, qumshtë të yndyrshëm;
- Vit C: molla, limon, portikall, kivi, specia, perime të gjelberta, boronicat, etj;
- Vit B17: farat e kajsisë, pjeshkës, kumbullës, mollës, dardhës, etj;
- Vit E: arra, badema, farat e lule diellit, avocado, brokoli, perime te gjelberta;
- Vit D: qumshti, vaji I peshkut, vezët;
- Acid folic: portokaj, perimet gjethe të gjelbërta, drithërat integrale, buka integrale;
- Acide yndyrore Omega 3: ushqimet e detit: mish peshku (Salmoni, trofta), arra, vaji I ullirit, lirit, etj.

### 2. Këshilla të rëndësishme

Të shmangen ushqimet e pasura me yndyra shtazore.

Të mos pihet uji i pastruar me klorë.

Të mos hahen/pihen ushqimet e procesuara (qebapa, pleskavica, dyneri, pica, sugjuku, sallama, virshlle, pashteta, mielli i bardhë, pastat e bardha, patatet, pijet e gazuara, produktet e qumshtit, sheqeri, kafja, etj). Të mos hahen ushqimet dhe pijet e ëmbëlsuara për arsye se në ambientet e ëmbëlta qelizat malinje ushqehen dhe shumohen me të madhe. Poashtu duhet shmangur ushqimet që shkaktojnë aciditet në organizëm (ambientet acidike favorizojnë rritjen dhe zhvillimin e qelizave malinje), ndërkaq duhet dhënë përparësi ushqimeve të idhëta.

Preferohet të hahen pemë dhe perime të pasura me fibra, të freskëta dhe mundësisht bio, drithëra integrale, xhenxhefill produktet.

Brenda ditës të pihen të paktën 2.5 l lëngje apo 30 ml/kg peshë trupore (këtu përfshihen: qumshti, uji, supa, kompoti dhe çajnat). Të pihen lëngje të ngrohta, siq janë: kompoti I nxehtë dhe çajrat.

Nga çajrat të fillohet në mëngjez me një çaj hithi me limon, në mesditë një çaj i gjelbërt me ½ limon (ora 10), 1 çaj majdanozi me ½ limon (ora 12) dhe 1 çaj i bardhë ose i gjelbërt (ora 14), pas dite bënë me pi çaj të zi, pas drekës çaj menta dhe në mbramje çaj xhenxhefilli dhe çaj kamomile. Çajnat është mirë të pihen pa sheqer, ose lehtësisht mund të ëmbëlsohen me mjaltë (JO me sheqer).

Racionet ushqimore të jenë të pakta në sasi, por mjaftë të shpeshta dhe të pasura me proteina bimore, ndërkaq pa sheqer (në vend të sheqerit të përdoret mjaltë). Brenda ditës të hahet 1-2 qepë dhe të paktën 3 thelba hudër (për të larguar ernën preferohet që thelbat e pa qëruara të

hudrës të zihen për 10 minuta dhe pastaj të qërohen dhe të hahen gjatë ushqimit - mund të hahen me kos).

Që të sigurohen sasi të nevojshme të hekurit dhe acidit folik duhet të konsumohen mishrat e zier (mëlqia 1 x javë, mishi i kuq 1x në 2 javë, mishi i bardhë 4-5 x në javë dhe mishi i peshkut 2-3 x javë), një ve e katundit në ditë (e zier), perime të gjelbërta, arra, lajthia, badem, farra të bardha.

Për fitmin e energjisë - Të merret një kavanoz mjaltë dhe të ndahet në dy kavanoza. Të merren 200gr arra + 100 gr badem + 50 gr lajthi + 50 gr fara të bardha. Të bluhën sa më imtë që ka mundësi, të përzihen me mjaltin e dy kavanozave. Dy herë në ditë në një gotë tambël të vokët dhe pa yndyrë (0.5%) të tretet nga një lugë e kësaj përzierje (luga e plastikës ose e drurit me madhësi të lugës së gjellës) dhe të pihet 30' pas bukës ose me bukë (mëngjez dhe darkë).

Është me rëndësi që çdo ditë të hahen thelba të kajsisë së butë (përmban Vitamin B17, e cila ka veprim antikancerogjen). Javën e parë preferohet të hahen 5 thelba në ditë, javën e dytë 10 thelba në ditë dhe prej javës së tretë 1 thelb në 2.5 kg peshë trupore. Për qëllime parandaluese të lajmërimit të sëmundjeve malinje preferohet që të hahen 4 thelba të kajsisë në ditë.

Në formë origjinale, të lëngut të trashë apo në formë të pires të hahen pemët: banana, molla, kivi, portokalli, limoni, grejpfruti, shega, boronicat, rushi me fara (të përtypen farat), bostani, pjepni.

Preferohet që 1 x në ditë (si shujtë e parë) të hahet përmbajtja e fituar nga bluarja e: 1/2 banane, 1 kivi (bio, i pa qeruar), 1 mollë e gjelbërt (bio, e pa qeruar), 1/2 rrepë e kuqe, 1 karrotë, tri fletë sallatë ose spanaq ose brokoli, tri fletë lakër e gjelbërt ose e kuqe. Poashtu preferohet që në menynë ditore të shtohen produktet e sojës (por jo ato gjenetikiisht të modifikuara).

Perimet: domatet, brokoli (të paktën 150 gr tri herë në javë), karrotat, karfioli, lakra e gjelbërt dhe e kuqe - të zihen me avull apo atëherë kur është e mundur të hahen të pa trajtuara termikiisht. Poashtu preferohet të hahen 2-3 kokrra rrepan. Kombinimi i domateve me brokoli e rritë veprimin antikancerogjen.

Prej melmesave preferohet të përdoret shafrani indian. Poashtu preferohet vaji i farës së zezë, farat e lirit dhe të susamit.

Disa nga suplementet me veprim antikancerogjen:

- Organic Acai, të tundet mirë dhe të pihet 1x30 ml;
- Ocean 21, 2x30 ml;
- Oxymax, 3 x 20 pika;
- Organic Noni Juice – 3 x 30 ml 30min para buke;
- Vitamin D, 1x3 pika në ujë apo lëng.

**Agron M. Rexhepi, MD, PhD**