

## Ο γιατρός που νίκησε τον καρκίνο με ψάρια, πουλερικά και όσπρια!

Τα τρόφιμα είναι πολύτιμοι σύμμαχοι στη μάχη κατά του καρκίνου. Αυτό υποστηρίζει ο Γάλλος ψυχίατρος και νευροεπιστήμονας Ντέιβιντ Σερβάν Σράιμπερ, ο οποίος κατάφερε να νικήσει δύο φορές τον καρκίνο του εγκεφάλου, κατά κύριο λόγο με τη χημειοθεραπεία, αλλά παράλληλα και με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού του συστήματος καταναλώνοντας τα κατάλληλα τρόφιμα.

Όλα ξεκίνησαν για εκείνον πριν από δεκαέξι χρόνια όταν δίδασκε Ψυχιατρική στο αμερικανικό Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ και θεωρούταν ένας από τους πιο διακεκριμένους Ευρωπαίους ερευνητές. Εκείνη τη χρονιά έμελλε να κάνει μία ανακάλυψη που δεν είχε σχέση με την επιστήμη, αλλά με τη ζωή του: έλαβε διάγνωση για ύπαρξη καρκινικού όγκου στον εγκέφαλο. Όπως εξηγεί, η συμβατική ιατρική του έσωσε τη ζωή. «Χειρουργήθηκα δύο φορές και ακολούθησα και τις δύο φορές πρόγραμμα χημειοθεραπείας. Όμως αυτή η ιατρική προσέγγιση αποτελεί μονάχα την κατά μέτωπο επίθεση κατά του όγκου. Το κλειδί βρίσκεται στο να μάθει κανείς να ενισχύει τις φυσικές άμυνες του οργανισμού του» λέει ο Σράιμπερ, ο οποίος ανακάλυψε τον πολύτιμο ρόλο της σωστής διατροφής. Ποια είναι λοιπόν τα καλύτερα αντικαρκινικά τρόφιμα;

Σε ό,τι αφορά τις πρωτεΐνες, ο Σράιμπερ τονίζει ότι για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος ενδείκνυνται αυτές που προέρχονται από τα ψάρια (όπως το σολομό, το σκουμπρί και τις σαρδέλες), τα πουλερικά βιολογικής εκτροφής, τα όσπρια (φακές, αρακάς, φασόλια, ρεβίθια) και τη σόγια.

Όσον αφορά τα δημητριακά, ο Γάλλος επιστήμονας δίνει το πράσινο φως γι' αυτά που είναι ολικής άλεσης. Το ρύζι, το κριθάρι, το σιτάρι, το κεχρί και η βρώμη επιβραδύνουν την απορρόφηση των σακχάρων και κατά συνέπεια δεν προκαλούν απότομη αύξηση της γλυκαιμίας και άρα και της ινσουλίνης. Τέλος, ο Γάλλος επιστήμονας κάνει ιδιαίτερη μνεία στο κόκκινο κρασί, που περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, καθώς και στο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, τα φρούτα και τα λαχανικά. Η ιδέα ότι ο καρκίνος είναι αποκλειστικά θέμα γονιδίων, είναι μία επικίνδυνη προκατάληψη» επισημαίνει ο Σράιμπερ.

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα και παππού



### ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

από Λάρνακα Κύπρου  
ετών 71

που απεβίωσε 1 Φεβρουαρίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί αύριο Τετάρτη 4 Φεβρουαρίου 2009 και ώρα 7 μ.μ. εις τα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου 2009 και ώρα 10.30 π.μ. εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr. Isabel & Cecilia Sts., Belmore. Η δε σορός του θα ενταφιαστεί εις το νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Μαρούλα. Τα τέκνα Ελένη και Ζίνος, Ροδούλα και Πάνος Ξένος, Αλεξάνδρα και Άλκης, Θεόφιλος και Πατρίσια. Τα εγγόνια Νικόλαος, Κυριάκος, Αντώνης, Χρήστος, Μαρία, Χρυσοβαλάντης, Ανδρέας, Παναγιώτης, Ελένη, Ισαάκ, Νικόλας, Benjamin, Joshua και David. Τα αδέρφια Κωστάκης, Αθανάσιος, Γεωργέτα, Βικτώρια και Έλλη μετά των συζύγων αυτών και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν προς το Κυπριακό Σπίτι των Ηλικιωμένων NNO της Κυπριακής Κοινότητας. Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 93 Seventh Ave., Campsie.

14571

**EURO FUNERAL SERVICES**  
**9759 9759**



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

**Euro Funeral Services**

**Τηλ. 9759 9759**

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύδνεϋ

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ**

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

### Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

# ACROPOLIS FUNERAL SERVICES

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Str. NSW 2206

**9558 1770**

KOGARAH

18/5 Belgrave Str. NSW 2217

**9587 6188**

KINGSFORD

120-122 Gardeners Rd. NSW 2032

**9697 3199**

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο

Σας προσφέρουμε την δυνατότητα να πληρώσετε την κηδεία προκαταβολικά ή με μηνιαίες δόσεις με **MONO \$500** προκαταβολή.

14536