

**ממה נגרמות מוטציות?**

**האם מהתפתחות מקרית?**

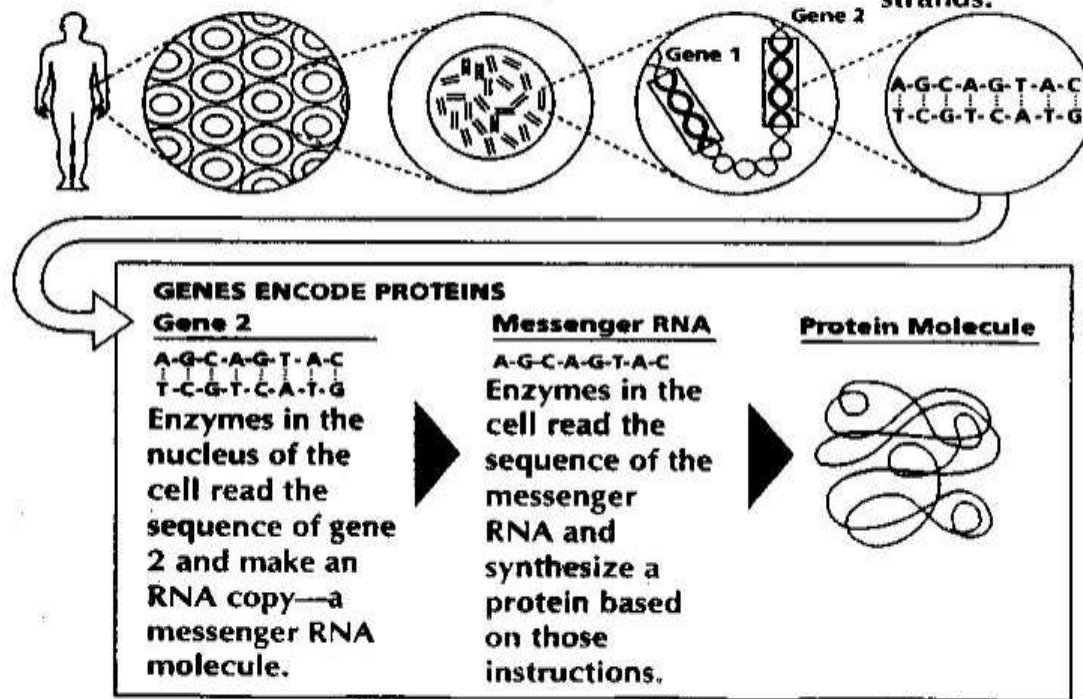
# DNA, GENES, AND THE HUMAN BODY

■ The human body is comprised of cells. Except for red blood cells, each cell contains a nucleus.

■ Each cell nucleus contains 23 pairs of chromosomes.

■ Each chromosome contains tightly coiled DNA molecules.

■ The DNA molecules consist of 4 sub units, A,G,C, and T—the letters of the genetic code—linked together to form long strands.

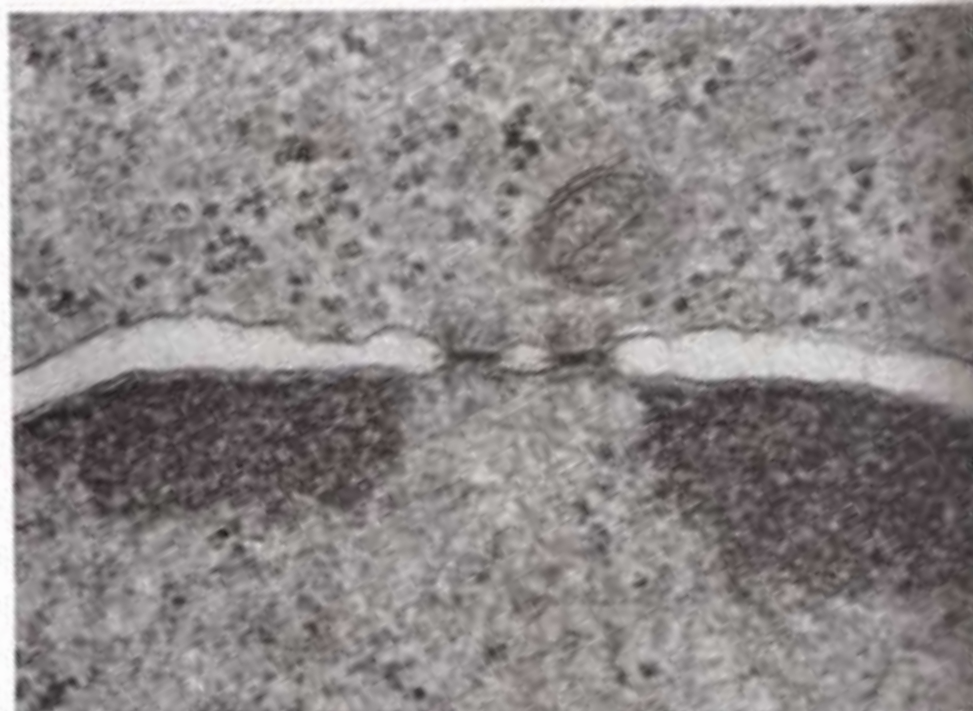
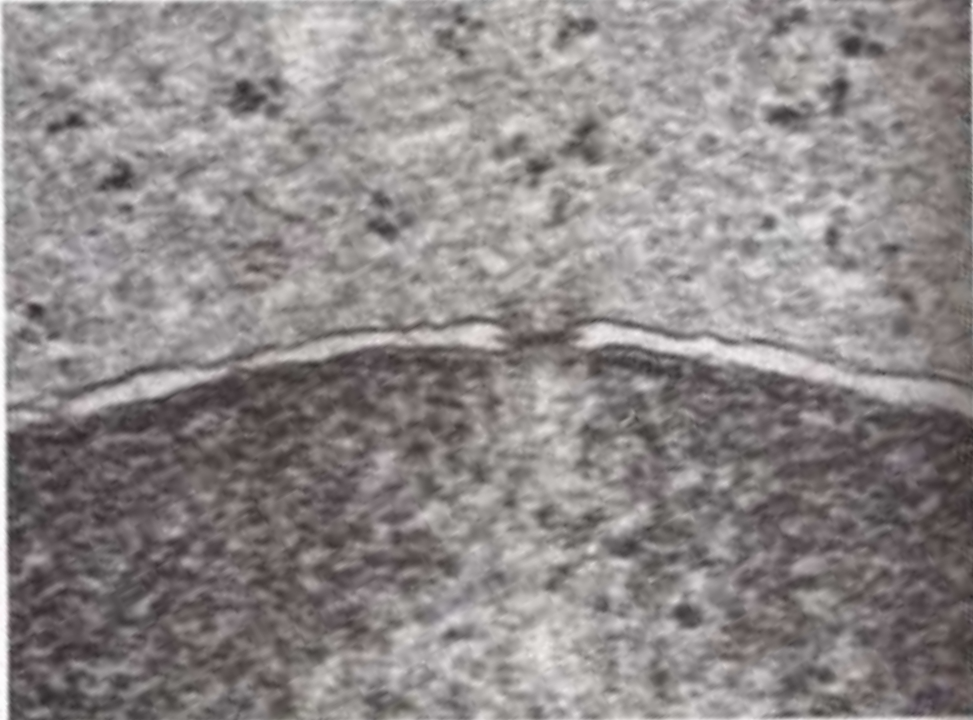


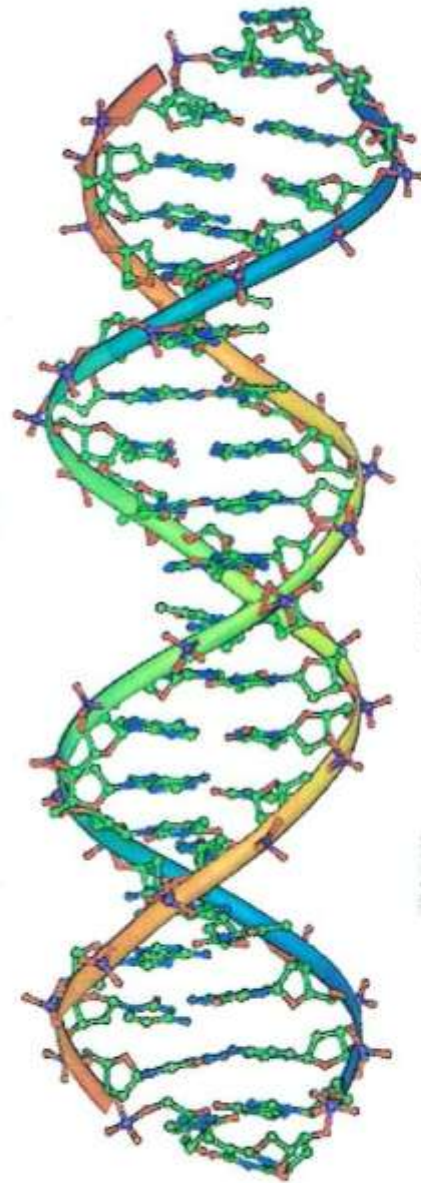
**Figure 2. DNA, Genes, and the Human Body**

Every component of the human body is made of proteins or of other molecules that are synthesized by proteins (enzymes). This diagram shows how the building blocks of the body are made. (See page 4 for more details.)

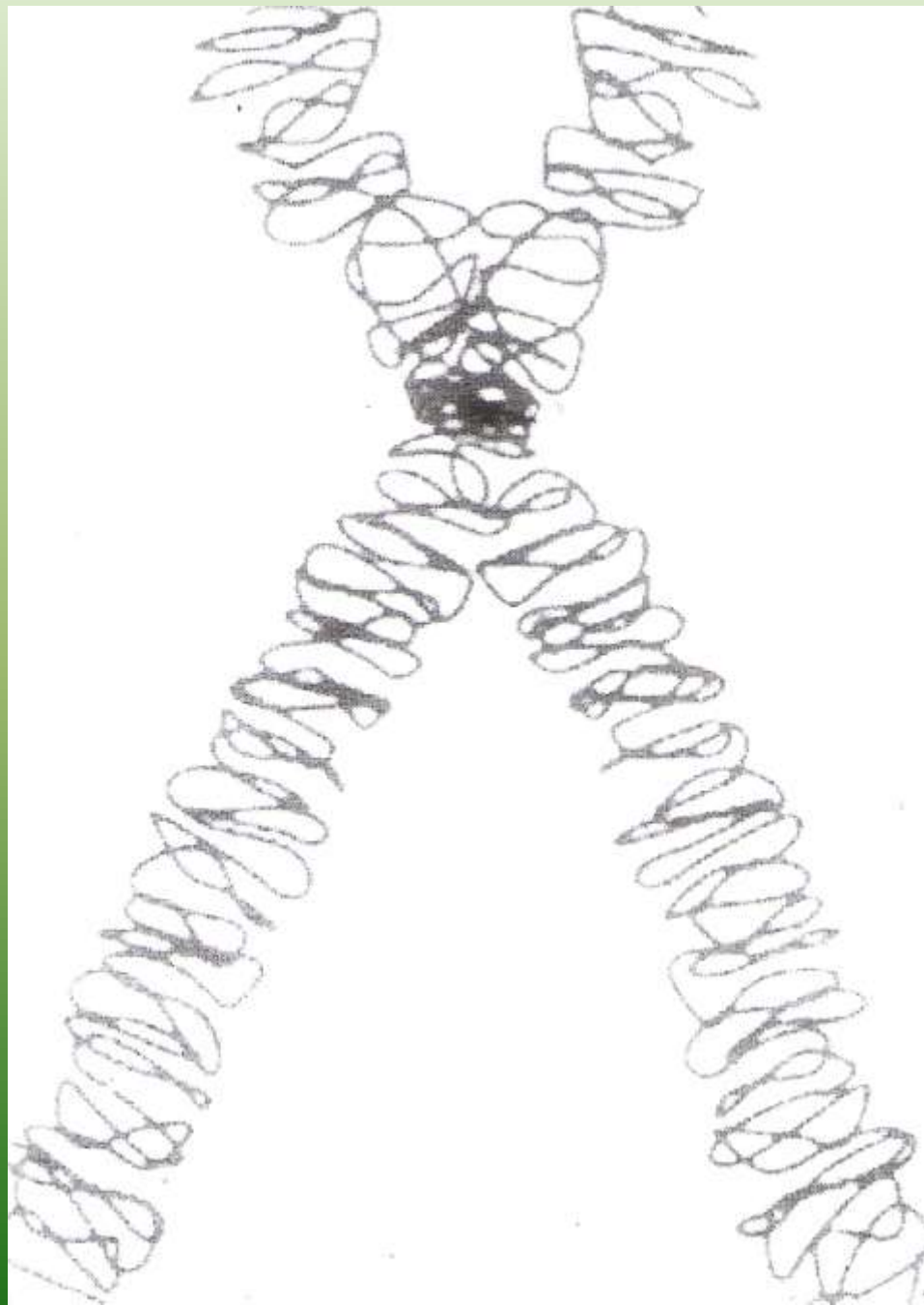








The structure of part of a DNA double helix.



# אפיגנטיקה

- האם אנחנו יכולים להשפיע על כך?
- מה זה תהליך מתליציה?



- מיץ עשב חיטה : מזון שהוכח כעוזר עוצמתי בריפוי סרטן, בשיטת הריפוי של DR ANN WIGMORE . המיץ מכיל ביופלובונואידים שמעכבים התפשטות גידולים. מנקה את הכבד מרעלים. המיץ מיבש דלקות מחזק את מערכת החיסון. מומלץ לשתות את המיץ סחוט טרי רבע – שליש כוס פעמיים ביום. כמויות מדויקות וטיפולים נוספים חייבים יעוץ אישי של תזונאי.

- ירקות עליים: או עלים ירוקים: חסה, קייל, תרד, עלי גזר, עלי סלק, פטרוזיליה וכו'. כולם עשירים מאוד בוויטמינים ומינרלים לכן מחזקים את כל מערכות הגוף. לפעמים יש לחלקם טעם מריר. הטעם המריר מעיד על פי רוב על היכולת לנקות כבד. כמות הסידן בעלי סלק גבוהה פי שבע מאשר כמותו בשורש. בעלים ירוקים יותר אשלגן מאשר בשורש שחשוב ללב. בעלים פחות סוכר מאשר בשורש. (גזר למשל). חשוב לשלבם בסלטים או להכין מהם שייק, יחד עם פרי, תפוח למשל.
- ירקות עליים הם בסיסיים ולכן קושרים יותר חמצן לגוף מאשר מזון חומצי. בכלורופיל שבהם תכולת מגנזיום גבוהה, שמסייע להוצאת רעלים מהגוף.

• עגבנית גואיבה אדומה, אבטיח, פפיה, פילפל אדום  
מתוק ועוד.

• המאכלים האלה מכילים ליקופן. זהו קרוטנואיד נוגד דלקת, רב עוצמה. הליקופן, בתהליך ביוכימי מונע מחומצת שומן ארכידונית להפוך לפרוסטגלנדין E2 שמעורר דלקות בגוף. חלק ממחלות הסרטן מתחיל בדלקות שלא מתרפאות, מכאן חשיבותו. כמו כן מכילים מזונות אלו קרוטנואידים אחרים וויטמינים ומינרלים רבים. לא מתאים לכל אדם).

• משפחת הכרוביים: ברוקולי, נבטי ברוקולי, כרוב, כרובית וכו'

• הם מכילים חומר שנקרא אינדול-3-קרבינול. בולם יצירת פפילומות טרום סרטניות. עזר לריפוי סרטן צוואר הרחם. החומר גורם להיפוך של אסטרוגן לחומר שלא מזיק לגוף, לכן מתאים לטיפול בסוגי סרטן שיש להם קשר לאסטרוגן. בנוסף יש בכרוביים חומר שנקרא סולפוראפן. הוא מגביר יצירת אנזימים נוגדי סרטן. האנזימים הנ"ל מנטרלים חומרים קרצינוגניים שספגנו, או נוצרו בגופנו.

- שום, בצל ועירית: מכילים חומרים אנטי סרטניים.  
כמו כן נוגדי כולסטרול וטריגליצרידים. מכילים  
גפרית שעוזרת לחדירת אומגה 3 לתאים. עוזרים  
במיוחד לסרטן ריאות. במקרים כאלו מומלץ 4-5  
שיני שום גדולות ליום. אפשר לערבב עם תפוז"ע  
מגורד.

- **לסיום:** קיימים מזונות רבים נוספים שלא הוזכרו כאן ועוזרים לריפוי סרטן. חשוב להימנע ממזונות מעוררי סרטן, שרבים מהם מונחים על המדפים בחנויות. לדעתי, חשובה מאוד תזונה צמחונית, ללא מוצרי בעלי-חיים. חשיבות רבה יש לאופן הכנת המזון.
- כל שיטה טבעית לריפוי סרטן, מלווה ע"י שטיפות וחיזוק המעיים, טיפולי מגע למיניהם, פעילות גופנית, שיטת מדיטציה ודמיון מודרך, וטיפולים ברפואת תדרים.