**Cilt kanserinde tavsiyeler ve diyet desteği**

* Sandal ağacı yağı %1-3 konsantrasyonda tümör üzerine sürülür. Cilt kanserinden korunmak için de güneşe çıkarken cilde sürülür.
* Badem çekirdeği yağı her sabah tümör üzerine sürülür
* Sarımsak yağı her gün öğle vakti tümör üzerine sürülür
* Çörek otu yağı hergün akşam vakti tümör üzerine sürülür
* Günde yarım çay bardağı buğday çimi suyu, öğle vakti içilir. Çim boyu 3 cm’se 1 çorba kaşığı yeter.3cm üzerinde ise yarım çay bardağı içilir. Henüz çimlenmişse 1 tatlı kaşığı yeter.
* Siyah üzüm günde 300g çekirdekleri ile beraber öğün aralarında yenir veya meyve suyu içilir
* Günde 2 bardak domates suyu, öğün aralarında içilir, kış aylarında domates suyu yerine salça tercih edilir
* Bol sebze ve meyve, günde 1kg elma, yarım kg armut, 1 turp, 1 kırmızı pancar, 1 nar, 2 adet salatalık, 1 bardak ahududu veya benzeri küçük yemişlerden, 1 adet portakal veya greyfrut, yarım küçük maruldan karışık meyve suyu hazırlanır ve içilir. Yemeklerden 1.5 sat sonra içilmeye başlanır. Buzdolabında saklanır.
* Yarım litre su içine 10g zeytin yaprağı atılır ve kaynatılır. 15 dakika bekletilip süzülür. Süzülen yapraklar soğuyunca üzerine 125cc su ilave edilir ve 1 dakika süre ile blenderden geçirilir. 2. kez 125cc su ilave edilir. Bu defa 4 dakika blenderden geçirilir. 3. 125cc su ilave edilir. 2 dakika blenderden geçirilir. 4. ve son olarak 125cc su ilave edilir, 4 dakika blenderden geçirilir. Buzdolabında saklanır. Sabah öğle ve akşam aç karına 100cc içilir.
* Yatmadan önce 1 bardak havuç suyu içilir
* Günde 200cc suda 200g brokoli haşlanır, sabah öğle akşam 1 çay bardağı içilir. 50g brokoli de meyve suları ile karışık sıkılarak içilir.
* Tahıl ve bakliyat haftada en az 4 gün tüketilir. Bakliyat günlük 25g olmalıdır.
* Sabah akşam birer kase yoğurt veya ayran (hepsi koyun veya keçi sütünden yapılmış olmalı)
* Her gün değişik bir sebze yemeği yenir, mantar, karnıbahar, enginar, lahana, ıspanak, pazı, kereviz, fasulye, bezelye, ısırgan otu, ebe gümeci faydalıdır. Yemekleri pişirirken su ilave edilir. Soğanı, yağı, salçası yemek pişmeye yakın ilave edilir. Yemek yeme zorluğu çekenlerde, pişirildikten sonra püre haline getirilerek yedirilir.
* Günde 5 adet hurma, 2 adet taze ceviz veya 1 tatlı kaşığı taze çam fıstığı, 10 adet kayısı veya badem
* Ekmek olarak kepekli, yulaflı, çavdarlı ekmek yenir, yulaflı ve kepekli ekmek hergün yenmelidir
* Yağ olarak zeytinyağı tercih edilir, kostik madde kullanılmamış olmak şartı ile günde 7 adet yeşil zeytin, 2-3 adet zeytin yaprağı (sebze yemeklerine karıştırılabilir) yenmelidir.
* Haftada 3 gün somon veya palamut, ton balığı
* Balık yenemiyorsa günde 500mg balık yağı (omega3) alınır
* Yemekler tercihen porselen, cam veya çelik tencerede pişirilmeli, yiyecekler kavrulmamalı, haşlanmalıdır
* Bitkisel çaylar hazırlanırken 2 dakika kısık alevde kaynatmak yeterlidir.

**Yasak olanlar**

Genel kanser korunmasında yer alan yasaklar aynen geçerlidir. Cilt kanserine özel olanlar aşağıda belirtilmiştir

* Solaryuma gitmek
* Günesin dik olduğu saatlerde dışarı çıkmak
* Ciltteki benlere baskı uygulamak, kaşımak
* Kot pantolon gibi cilde hava aldırmayacak dar ve sert giysiler giymek
* Çamaşırların iyi durulanmaması

Bu diyet esas tedavinin yanında destek tedavisi olarak uygulanabilir. Tek başına yeterli olmaz. Her hastanın gıdalara olan cevabı farklı olabilir. Birine iyi gelen, diğerinde yan etki yapabilir. Kullandığınız yeni bir gıdayı önce çeyrek dozunda kullanarak yan etki yapıp yapmayacağını kontrol edin. Bu dozda dahi yan etki yapıyorsa tamamen kesin. Bazı hastalarda bu diyettekilerin hepsi birden uygulanmaz. Hastanın başka rahatsızlıkları da olabilir. Kullandığı başka ilaçlar olabilir. Bazı gıdalar bu ilaçlarla etkileşebilir. Bazen onların etkisini artırır, bazen de azaltabilir. Gıdalar bölümünde bu gıdalar hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Yan etkilerini ve birlikte kullanılmaması gereken ilaçları muhakkak okuyunuz. Diyet bilgileri bilgilendirmek amacı ile verilmiştir. Kişinin kendi kendini tedavi etmesi amacı ile verilmemiştir. Çoğu normalde de tükettiğimiz gıdalardan seçilmiştir. Fakat yine de doktorunuza danışmadan kullanmayınız.