**Karaciğer kanserinde tavsiyeler ve diyet desteği**

* Sabah saat 5.00-6.00 ‘da 1 bardak ılık suya 1 çay kaşığı bal ve yarım limon suyu karıştırırlır, içilir. Ertesi gün de yarım çaybardağı sızma zeytinyağı, 1 limon karışımı içilir. Böyle günaşırı değişimli olarak sürdürülür.
* Kan biyokimya tetkikleri yapılarak vücutta eksik olanlar yerine konur. Albümin düşükse yumurta beyazı, hurma, yulaf gibi gıdalar yenmelidir. Protrombin aktivitesi düşükse koyu yeşil yapraklı sebzeler yenmelidir. Na düşükse yiyeceklere daha çok tuz ilave edilir.
* Sebzelerden enginar günde 1 adet haşlama olarak zeytinyağlı yemeği yapılarak yenir
* Karahindiba günde 14 sap taze olarak kıvırcık salata ile karışık salata olarak yenir.
* Bir çay kaşığı ince kıyılmış meyan köküsmilev bir bardak soğuk suya eklenirsmilev hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtılırsmilev üstü kapalı olarak 10-15 dakika hafif ısıda kaynatılır ve süzülür. Yemeklerden sonra 1 bardak olmak üzeresmilev günde 2-3 bardak taze demlenmiş çay içilir.3 ay  devam edilir. Daha sonra haftada 2 gün 1 bardakla devam edilir.
* Günde 2g çörek otu balla macun yapılarak yenir (1kg iyi kaliteli çiçek balı içine 200g iyice öğütülmüş çörek otu karıştırılır, sabah aç karına kahvaltıdan yarım saat önce 1 tatlı kaşığı yenir.
* 5 gram (yarım çorba kaşığı) ince kıyılmış deve dikeni 1 çay bardağı kaynamış suda 15 dakika demlenir, içilir. Günde 3 kere aynı dozda verilir.
* Günde 400mg propolis içeren gıda türü ilaç alınır
* Günde 1 fincan 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.
* Yarım kilo iyi bal içine 500 gram zerdeçal toz halinde karıştırılır. Günde 1 tatlı kaşığı içilir.
* Ebe gümeci, ıspanak, pazı, kekik, bamya, taze baklagiller de faydalıdır. Hastalara her gün değişik bir sebze yemeği, haşlama ve zeytinyağlı olarak hazırlanır. Karnıbahar, lahana, ıspanak, pazı, kereviz, fasulye, bezelye, ısırgan otu da faydalıdır. Yemekleri pişirirken su ilave edilir. Soğanı, yağı, salçası yemek pişmeye yakın ilave edilir. Yemek yeme zorluğu çekenlerde, pişirildikten sonra püre haline getirilerek yedirilir. Yemeği yedikten sonra hasta dikkatle takip edilir. Eğer gaz sancısı, bulantı kusma gibi şikayetler yapıyorsa bir dahaki sefere o gıda ya azaltılır, ya da kesilir.Yemeklere yarım çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kimyon ilave edilir. Bu bütün kanser hastalarında yapılır.
* Eğer hasta bu sebzeleri hiç yiyemiyorsa, sebze tohumları yedirilmelidir. Bu tohumlar ezilerek çok az miktarda bal veya meyve suyu içinde verilebilir. 500g kekik balı içine 50g öğütülmüş çörek otu, 5g deve dikeni tohumu, 5g havuç tohumu, 5g bamya tohumu, 5g tere tohumu, 5g ısırgan tohumu, 5g turp tohumu, 50g zerdeçal, 5g toz karabiber, 10gg toz zencefil karıştırılır. Tohumlar da öğütülerek karıştırılır. Öğle yemeği arasında 1 tatlı kaşığı yenir.
* Buğday embriosu yani ruşeym de günde 1 çorba aşığı ezilip meyve suyu ile verilebilir. Elma, kayısı, şeftali sularının sindirimi daha kolaydır.
* 1 tatlı kaşığı nane ve yarım limon kabuğu ile beraber 1 bardak suda 2 dakika kaynatılır. Süzülmez. 2 saat ara ile 1 çay bardağı içilir. Yudum yudum içilir. Birden içilip bitirilmez.
* Arpa ekmeği yenir. Başka ekmek yenmez. Günde 1 fincan buğday çimi suyu, öğle vakti içilir. Çim boyu 3 cm’se 1 çorba kaşığı yeter. Henüz çimlenmişse 1 tatlı kaşığı yeter.
* Her gün sağ alt kaburga ve mide bölgesine çörek otu yağı sürülür, hafif masajla yedirilir.
* 1 tatlı kaşığı gül yaprağı 1 bardak suda 5 dakika kaynatılır. Yarım saat demlendirilir. Sonra içilir.
* 40 diş sarmısak 2 litre limon suyu ile karıştırılır. Tansiyonu olanlarda, sarmısağa allerjisi olmayanlarda sabah kahvaltıdan yarım saat önce 1 çay bardağı içilir. Dokunanlarda yarım çay bardağı, veya 1 çorba kaşığı da içilebilir. Önce 1 çorba kaşığı ile başlanır. Dokunmazsa yavaş yavaş artırılır. 20 günden sonra doz yarıya düşülerek 6 ay devam edilir.
* Günde 2 bardak domates suyu, kış aylarında domates suyu yerine salça tercih edilir
* Bol sebze ve meyve, mevsimine göre hangileri mevcutsa ona göre seçilir. Günde en az 1kg elma, yarım kg armut, 100gram turp, 100gram kırmızı pancar, 50g brokoli, 1 adet havuç, 1 nar, 1 bardak vişne, 1 ahududu veya 1 bardak böğürtlen, çilek, karadut, yaban mersininden biri, 2 adet salatalık, 1 portakal veya 2 mandalina, yarım küçük maruldan karışık meyve suyu hazırlanır ve içilir.
* Günde 1 bardak ahududu yenir. Eğer yenemiyorsa püresi yapılabilir. Yine de yenemiyorsa 5 dakika kısık alevde kaynatılarak kompostusu yapılır. Taneleri de yenir. Ahududu yoksa, böğürtlen veya çilek, karadut da yenebilir. Fakat ancak iki katı yenirse aynı etkiyi yapacağından şekersiz marmelatı yapılabilir. Kış mevsiminde bu meyveler bulunmayacağından, onun yerine 1 büyük nar yenir. Meyve küspeleri de kaynatılır, suyu içilir. Geri kalan lifli kısım da yemeklere konur. Meyvelerin dibinde bulunan yaprak ve sapları da mümkün olduğunca yenir, yenemiyorsa ya sıkacaktan geçirilir, ya da yemeklere konur.
* 3 gram (yaklaşık 1 tatlı kaşığı) aslan pençesi 200ml su içinde 2 dakika kısık alevde kaynatılır. Ocaktan alındıktan sonra 10 dakika demlenir. Sonra süzülür. Sabah öğle akşam 1 çay bardağı içilir.
* 1 tatlı kaşığı civan perçemi 1 su bardağı su içinde 3 dakika kaynatılır. Hergün sabah ve akşam 1 çay bardağı içilir. 3 ay devam edilir.
* Tahıl ve bakliyat haftada en az 4 gün tüketilir. Bakliyat günlük 25 olmalıdır. Yeşil mercimek başta olmak üzere, genetiği değişmemiş olmak şartı ile soya fasulyesi, barbunya, kuru fasulye, bezelye, mısır, sırası ile tercih edilir.
* Sabah akşam birer kase yoğurt veya ayran (hepsi koyun veya keçi sütünden yapılmış olmalı)
* Günde 5 adet hurma, 1 tatlı kaşığı taze çam fıstığı, 10 adet kayısı veya badem
* Yağ olarak zeytinyağı tercih edilir, kostik madde kullanılmamış olmak şartı ile günde 7 adet yeşil zeytin yenmelidir.
* Haftada 3 gün somon veya palamut, ton balığı
* Balık yenemiyorsa gün aşırı 500mg balık yağı (omega3) alınır
* Günde yarım saat mümkünse güneş ışığında yürüyüş
* Günde 1.5-2litre hafif su içilmelidir
* Mümkünse toprakla uğraşılmalı, çiçek, sebze, meyve yetiştirilmelidir.
* Hastaya kanser hastası olduğu muhakkak söylenmelidir. Aksi takdirde giderek kötüleşen hastanın doktorlarına, çevresine güveni kaybolarak ümitsizliğe ve depresyona maruz kalma riski çok daha artacaktır. Hastalığı yeneceğine inanan bir hastanın vücut direnci inanılmaz şekilde artacak ve tedavi daha başarılı olabilecektir. Kişiliği zayıf olan insana ne yapsanız fazla bir faydası olmayacaktır

**Azaltılması gerekenler:**

* Hayvani gıdalardan et azaltılmalı, tedavi başında ilk 6 ayda tamamen kesilir, sonra 15 günde 50g'ı, 1 yıldan sonra haftada 100gı geçmemelidir.
* Tereyağı 1 tatlı kaşığı yenebilir.
* Günde 5-6g’dan fazla tuz yenmez. Himalaya tuzu başta olmak üzere, kaya tuzu, deniz tuzu, sırası ile tercih adilir. Beyaz tuz yenmez.
* Günde 1 bardak pastörize edilmemiş, 5 dakikadan fazla kaynatılmamış günlük keçi veya koyun, manda sütü içilebilir.
* Haftada 2 gün rafadan yumurta yenebilir
* Günde 1 patatesten fazla yenmez
* Kavun, karpuz, muz gibi kan şekerini hızla yükselten meyveler 100g’dan fazla yenmez.

**Yasak olanlar**

Genel kanser diyetindeki yasaklar geçerlidir.

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. İştahı az olanlara, yan etki görülenlere 2-3 tanesi dahi uygulansa fayda edebilir.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.