**Kemik kanserlerinde tavsiyeler ve diyet desteği**

* 500g bal içine 100g toz tarçın, karıştırılır. Sabah öğle ve akşam 1 çay kaşığı içilir.
* Hamsi kılçıkları ayrılıp haşlanır, süzülür. Kuruduktan sonra öğütülür. Derin dondurucuda 10glık parçalar halinde ayrılıp saklanır. Her gün akşam yemeği arasında 10g yani 1 çorba kaşığı yenir. Veya daha kolayı, hamsiler haşlama olarak pişirilir, en az 10 adet hamsi ile birlikte kılçıklar da iyice çiğnenerek yutulur.
* Her gün 1 adet eti sıyırılmış paça 1 litre suda 2 saat kaynatılır, 1 bardak su kalınca tekrar 1 bardak su ilave edilir, kaynatmaya devam edilir. Sonra iyice koyulaşmış suyu içilir.
* Bol sebze ve meyve, mevsimine göre hangileri mevcutsa ona göre seçilir. Günde en az 1kg elma, yarım kg armut, 300g siyah çekirdekli üzüm, 100gram turp, 100gram kırmızı pancar, 50g brokoli, 1 adet havuç, 1 nar, 1 bardak vişne, 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 2gram çörek otu balla macun yapılarak yenir (1kg iyi kaliteli çiçek balı içine 200gram iyice öğütülmüş çörek otu karıştırılır, sabah aç karına kahvaltıdan yarım saat önce 1 çay kaşığı yenir. En az 3 ay devam edilir.
* Susam yağı kahvaltıda 1 çorba kaşığı
* Buğday ruşeymi günde 1 çorba kaşığı
* Günde 10 sap dere otu yenir.
* Günde 100g brokoli 1 bardak suda 5 dakika haşlanır, suyu içilir. 2 ay devam edilir.
* Kültür mantarı günde 10g
* 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.
* 40 diş sarmısak 2 litre limon suyu ile karıştırılır. Tansiyonu olanlarda, sarmısağa allerjisi olmayanlarda günde 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.
* Yarım kilo iyi bal içine 500 gram zerdeçal, 15g karabiber toz halinde karıştırılır. Günde 1 tatlı kaşığı yenir.
* 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.
* Tahıl ve bakliyat haftada en az 4 gün tüketilir. Bakliyat günlük 50g olmalıdır.
* Sabah akşam birer kase yoğurt veya ayran (hepsi koyun veya keçi sütünden yapılmış olmalı) Öğünlerle birlikte alınmamalıdır. Yemeklerden 3 saat sonra alınabilir.
* 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.
* 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.
* Günde 1 adet hurma, 1 tatlı kaşığı taze çam fıstığı, 10 adet kayısı veya badem
* Ekmek olarak kepekli, veya yulaflı, veya çavdarlı ekmek yenir,
* Yağ olarak zeytinyağı tercih edilir, kostik madde kullanılmamış olmak şartı ile günde 7 adet yeşil zeytin yenmelidir.
* Yemekler tercihen porselen, cam veya çelik tencerede pişirilmeli, yiyecekler kavrulmamalı, haşlanmalıdır
* Bitkisel çaylar hazırlanırken 2 dakika kısık alevde kaynatmak yeterlidir.
* Haftada 3 gün somon veya palamut, ton balığı
* Balık yenemiyorsa günde 500mg balık yağı (omega3) alınır

**Azaltılması gerekenler:**

* Hayvani gıdalardan et azaltılmalı, tedavi başında ilk 6 ayda tamamen kesilir, sonra 15 günde 50g'ı, 1 yıldan sonra haftada 100gı geçmemelidir.
* Etli gıdalarla sütlü gıdalar birlikte yenmez. Etli gıdalarla sebzeler birlikte daha faydalıdır. Etli yemeklere limon katılırsa kan yapıcı özelliği artar.
* Haftada 2 gün rafadan yumurta yenebilir
* Günde 1 bardak süt içilebilir. Günlük olmalıdır ve 5 dakikadan fazla kaynatılmamalıdır.
* Günde 1 patatesten fazla yenmez

**Yasak olanlar**

Genel kanser diyetindeki yasaklara uyunuz

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.