

OK FRESCO, CRUDO, E BIO: Ecco la tabella degli alimenti **anti-cancro**

Importante un ottimo stile di vita - Nota del medico: «Ok prevenire, ma poi quando ci si trova nella situazione bisogna affrontare con le maniere forti».

OTTIMI PALADINI PER COMBATTERE IL CANCRO

- Açai
- AGLIO
- ALOE ARBORESCENS
- Alghe
- Banana
- Birra
- Broccoli
- Carciofo
- Cavoli
- Cipolla rossa e bianca
- Curcuma
- GRAVIOLA (o durian)
- Grano saraceno
- Guaranà
- Limoni
- Mandorle
- MELOGRANO
- Menta
- MIELE
- Miglio
- More
- MIRTILLI
- Noci
- Olio extravergine d'oliva
- Pepe
- Peperone
- Peperoncino
- Pomodoro
- Prugne secche
- Quinoa
- Ribes nero
- Rucola
- Soia
- The verde
- Yogurt
- Vino rosso (poco)

VALIDI ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

- Anguria
- Arance
- Avena
- Bacche di Goji
- Cioccolato fondente
- Conserve di pomodoro
- Coriandolo
- Fagioli
- Farro
- Lino (semi)
- Liquirizia
- Melanzane
- Mele
- Ortica
- Pane integrale
- Patata
- Pesce azzurro piccolo (Omega3)
- Pompelmo
- Prezzemolo
- Radicchio
- Riccio
- Riso
- Zafferano

BUONI SOSTENITORI DEL BENESSERE

- Agar
- Albicocche (attenzione ai pesticidi)
- Ananas
- Anice
- Avocado
- Barbabietola
- Basilico
- Caffé (senza esagerare)
- Carne di pollo e selvaggina
- Crescione
- Erbette
- Melone
- Olive verdi
- Origano
- Orzo
- Pera (attenzione ai pesticidi)
- Pesca (attenzione ai pesticidi)
- Piselli
- Porri
- Sedano
- Semola
- Sesamo
- Zucca (specialmente i semi)

FARE ATTENZIONE A:

- ALCOOL (max 1 bicchiere di vino rosso al dì)
- Cibi sotto olio e simili
- Cicoria (poca)
- Carote (pochissime)
- Carne di maiale (poca e senza grasso)
- Carne di manzo (ok, ma attenzione alla filiera)
- Pesci grandi predatori (ricchi di metalli pesanti)
- SALE poco (5 g al dì)
- ZUCCHERO spec. bianco (pochissimo)

DA EVITARE:

- BEVANDE DOLCI
- CARNE IN SCATOLA
- CIBI PRONTI
- fette biscottate
- FUMO
- INSACCATI
- SALSE
- EVITARE COTTURA: BRACE O FRITTA
- e ACROLEINICA (massimo calore in breve tempo)