

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники
от онкологии

Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная
и прочие виды капусты.
Желательно не кипятить,
а запекать или готовить
в пароварке. Можно
сырые.

Зеленый чай

Заваривать 10 минут,
выпивать в течение часа.
3-4 кружки в день.

Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем,
иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день.
Схожими свойствами обладает имбирь.

Грибы

Есть доказательства
по шампиньонам и вешенкам,
а также различным
видам японский грибов.

Оливковое масло

Лучше холодного
отжима, 1 столовая
ложка в день.

Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые.
Согласно самым
последним
исследованиям,
защищают не хуже
ягод.

Помидоры

Вареные, лучше
с оливковым маслом.

Черный шоколад

Шоколад с содержанием
какао более 70%.
Только не молочный!

Ягоды

Вишня, малина, черника,
ежевика, голубика, клюква.
Можно замороженные,
можно свежие, количество
не ограничено.

Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки
или половинки
небольшой
луковицы.
Лучше в сочетании
с оливковым маслом,
можно слегка поджарить.