

Conseils pour avoir une bonne santé et diminuer les risques de cancer.

1 Manger des fruits et des légumes

Ils contiennent des vitamines mais aussi des substances anticancéreuses. Les crucifères, spécialement le brocoli, le chou fleur, le chou de Bruxelles, le navet, le cresson, le radis... (contiennent) ^{font} des composants anticancéreux très efficaces. Une étude récente indique que la consommation de trois portions par semaine diminue le risque de cancer de la prostate jusqu'à 50%. Ils diminuent également les risques pour ovaires, seins, utérus, etc... poumons.

Plus de consommation, meilleurs résultats!

Les ^{germes} sont encore meilleurs ^{des plus} pour se protéger.

Très important aussi la famille des liliacées (ail, oignon, poireau...)

L'ail prévient les cancers du système digestif, de l'œsophage, de l'estomac, du côlon et sans doute aussi de la prostate.

Les composants de l'ail (10 gr par jour) provoquent la mort programmée des cellules cancéreuses.

Si on apprécie pas, on peut acheter des germes.

2 Les baies et les petits fruits

Ils contiennent des molécules anticancéreuses.

Mangés en saison, ils contiennent des antioxydants et des vitamines.

3 Les graines de lin

La graine de lin est abondante en "oméga 3", mais aussi en "lignane". C'est une molécule qui est capable de freiner les cellules cancéreuses.

On conseille les graines de lin principalement pour ou mieux avant d'avoir le cancer de la prostate ou du sein.

4 L'oméga 3

Contrairement aux "oméga 6", qui favorisent l'inflammation, l'"oméga 3" est très important pour ne pas avoir de maladie cardiaques (par exemple pour des problèmes d'arythmies) et également à la fabrication des molécules anti-inflammatoires et anti-cancéreuses. Donc bien choisir l'huile (par exemple: huile d'olive) et manger des poissons gras (par exemple: des sardines).

5 Les légumineuses

Très intéressantes pour la santé. On doit les mélanger avec des céréales pour obtenir les différents acides aminés.

Et cela remplace la viande car nous en mangeons trop.

Si vous ^{désirez} je peux vous indiquer les combinaisons idéales après la leçon.

6 Le curcuma

On est utilisable pour diverses maladies du tube digestif mais aussi pour les propriétés anticancéreuses sur le colon, l'estomac, la peau, le foie, la prostate. Il ~~est~~ freine la croissance des polypes de l'intestin. (dissolvation)

On doit aussi ne pas oublier les propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires.

Attention toujours mélanger avec du poivre qui multiplie par mille le bienfait du curcuma.

7 La tomate

Elle contient du lycopène (Une fois encore) très bon pour la prévention du cancer de la prostate.

Remarque: les tomates ^{cuites} contiennent plus de lycopène que les tomates crues.

8 Les agrumes

Elles contiennent beaucoup de vitamine C et ont aussi des effets anticancéreux prouvés grâce à la "limonine" dans le jus de l'écorce et les pépins.

En laboratoire, après trente-six heures toutes les cellules cancéreuses étaient mortes.

On trouve également des flavones et terpènes... des "polyphénols" qui diminuent de moitié les risques de cancer du tube digestif.

9 Le vin rouge

Une consommation modérée de vin diminue la mortalité totale.

Il contient des flavonols, anthocyanidine et resvératrol qui freinent les fibres cardiaques.

Le resvératrol augmente la vie des cellules mais est très efficace contre le développement des cancers du sein, du colon et de l'œsophage.

Le vin rouge contient entre un et treize milligrammes de ^{mais} resvératrol. Le jus de raisin ^(violet) en contient dix fois moins. Il y a des anti-ascydants, des vitamines et des minéraux.

10 Le chocolat noir

Il contient des antioxydants qui protègent contre les risques cardiaques et différents cancers. Mais pour cela, on doit seulement manger du chocolat noir avec un minimum de 70% de cacao. Donc pas boire de lait et manger de chocolat au lait.

Il est bon ^{contre} pour l'hypertension.

11 Le thé vert

Il diminue le risque du cancer du sein car il contient des antioxydants et des polyphénols.

Donc toujours une courte infusion pour ne pas perdre les polyphénols. A cause de l'oxydation, les propriétés du thé noir sont perdues.

12 Autres aliments anti-cancer

Les algues (le kombu) contiennent énormément de vitamines et de minéraux et beaucoup plus de calcium que le lait de vache.

Les ^(capsaicin) piments rouges qui tuent les cellules cancéreuses de la prostate grâce à la capsaïcine.

Le ^(gingembre) gingembre pour détruire les cellules cancéreuses de l'ovaire.

Et pour terminer, n'oublions pas les épices et les aromates.