Для профилактики онкологии

Рекомендации в пищу:

Авокадо

Баклажаны

Виноград

Гранатовый сок

Грецкие орехи

Зеленый чай

Красное вино

Куркума

Морская капуста

Скумбрия

Соя

Темный шоколад (содержащий 70% и более какао-бобов)

Томаты

Тофу

Черника

Чеснок

Цельнозерновой хлеб

Цитрусовые

Все виды капусты – белокочанная, цветная, брюссельская, китайская, брокколи

Если организм человека ежедневно подвергается негативному влиянию промышленных отходов, выхлопных газов автомобилей, табачного дыма, ультрафиолетовых лучей и других факторов, то нивелировать их воздействие достаточно сложно и эффективности любой противораковой диеты будет недостаточно.

Для усиления защитных функций иммунитета и подавления канцерогенеза, рекомендуется употреблять витаминно-минеральные комплексы, содержащие селен, магний, кальций, железо, витамины С, А, Е и группы В.