

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
- Tè verde
- Yogurt
- Vino rosso (poco)

### Validi Alleati della nostra salute

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

### FARE ATTENZIONE A:

- ALCOOL (max 1 bicchiere di vino rosso al dì)
- Cibi sotto olio e simili
- Latte e latticini
- 
- 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)

### Buoni Sostenitori del benessere

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

### DA EVITARE:

- BEVANDE DOLCI
- CARNE IN SCATOLA
- CIBI PRONTI
- ALIMENTI RAFFINATI (es. farina 00)
- FUMO
- INSACCATI
- SALSE
- COTTURA: BRACE O FRITTA
- e ACROLEINICA (massimo calore in breve tempo)