



Tumore al seno
giovedì 17 marzo alle h. 18.00



CONSIGLIO ALIMENTARE **Per la prevenzione del tumore al seno**

Durante l'aperitivo abbiamo proposto una serie di alimenti e alicamenti da poter utilizzare nella alimentazione quotidiana, con effetto antiossidante e depurativo.

Per la prevenzione dei tumori e non solo, l'alimentazione è fondamentale ed è importante introdurre nel nostro organismo degli alimenti che ci aiutino ad eliminare o neutralizzare i prodotti di scarto delle normali reazioni cellulari, che, se accumulati in elevata quantità, con il tempo, possono essere un fattore scatenante di tumori. Queste sostanze sono appunto dette antiossidanti.

Su tutti i tavoli avete trovato i succhi 100% bio ottenuti da spremitura a freddo in modo da garantire la conservazione dei nutrienti. Non contengono conservanti, né zuccheri aggiunti.

Il succo di melagrana è ricchissimo di vitamina c, polifenoli e tannini con azione antiossidante.

Così come il succo di mela rossa, originario della regione Caucasica, coltivato in terreni ricchi di minerali; contiene vitamina A e C, antocianine e flavonoidi con azione antiossidante.

Il succo di carota viola, infine, ha un record di antiossidanti 12 volte maggiore alla carota classica. Il colore deriva appunto dall'alto contenuto di antocianine e polifenoli che combattono l'invecchiamento cellulare.

Le bacche di Goji sono toniche e adattogene. Ricchissime di vitamine e minerali, contengono 400 volte la vitamina C contenuta nelle arancie. La vitamina C del goji, inoltre, è presente in una forma peculiare con capacità antiossidante maggiore della classica. Inoltre il goji contiene GERMANIO un prezioso minerale, molto raro negli alimenti, con proprietà antitumorali.

L'olio di semi di canapa, originario dell'Italia, è ricchissimo di acidi grassi essenziali. Contiene il corretto rapporto bilanciato 1:3 tra omega3 e omega6 utile per contrastare i radicali liberi. Ha una bassa concentrazione di acidi grassi saturi, contiene una piccola percentuale di acido GAMMA LINOLEICO, utile per la regolazione ormonale e dei lipidi. Contiene clorofilla che è un ottimo ossigenante dei tessuti e VITAMINA E con azione antiossidante sia sull'organismo che sul prodotto stesso. Si può utilizzare da 1 a 3 cucchiari al giorno, di solito mischiato all'olio di oliva che è ricco di omega 9 in modo da avere il corretto apporto di tutti gli acidi grassi.

L'alchechengio, infine, è una bacca appartenente alla famiglia delle Solanacee. E' ottimo per favorire la funzionalità intestinale poiché è ricco di fibre. Queste fibre hanno anche azione chelante sulle tossine, rendendo questo alicamento un ottimo depurativo e detossificante su tutti gli organi emuntoriali, in particolare fegato e rene. Contiene inoltre ferro, fosforo e betacarotene con azione protettiva e antiossidante. Può essere utilizzato tal quale oppure per dolci, insalate di frutta o verdura o in aggiunta a yogurt o tisane.



FARMACIA ZUCCA
SEGRATE (MI)



lasalutepassadallabocca.it



VERA
SALUS