

Atenção, mulheres!

Estes são os 15 alimentos que vão proteger vocês contra o câncer de mama!

O câncer de mama é o que mais mata mulheres.

Acredita-se que 15% das vítimas desse tipo de câncer devem isso à genética.

Mas, na verdade, o estilo de vida é essencial para prevenir a maior parte dos problemas de saúde.

E a alimentação tem grande peso.

Veja 15 alimentos muito importantes para nos proteger não só contra o câncer de mama, mas também contra outros tumores:

1. Cúrcuma (açafrão-da-terra)

Em um estudo com camundongos, pesquisadores descobriram que a cúrcuma ajuda na prevenção de vários tipos de câncer, inclusive o de mama.

2. Mirtilo

De acordo com um estudo, os fitoquímicos do mirtilo atuam impedindo o surgimento de células cancerosas.

3. Tomate

Os tomates são ricos em licopeno, substância à qual se credita a propriedade de diminuir o risco de câncer de mama.

4. Abacate

Abacates são ricos em ácido oleico, que, segundo estudos, previne o câncer.

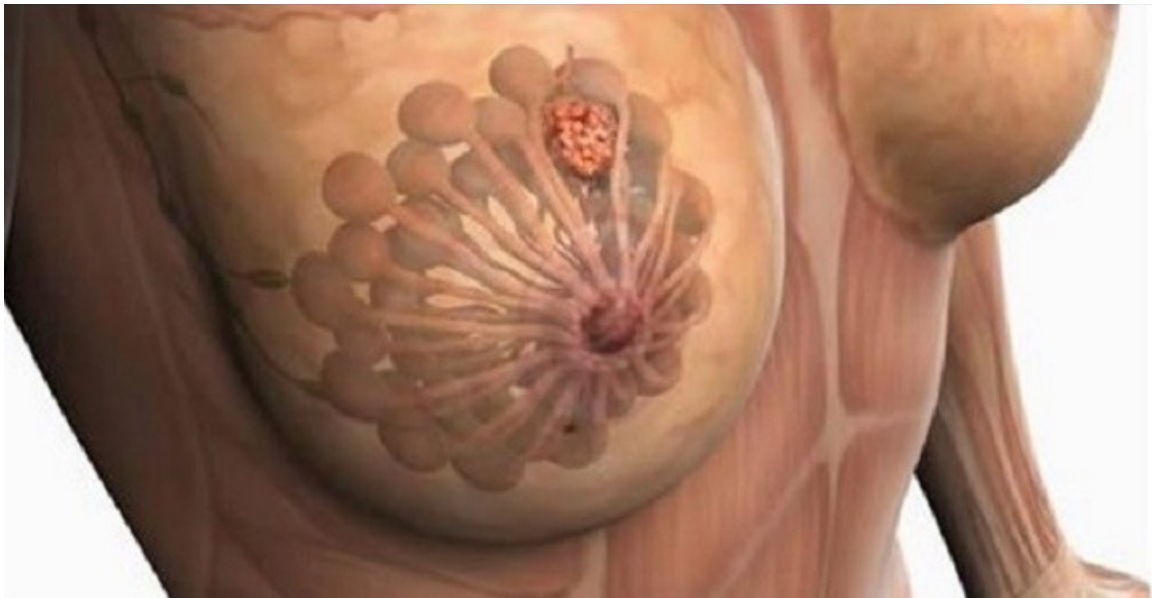
5. Vinho tinto

Consumido com "moderação", o vinho tinto reduz, de acordo com pesquisas, o risco de câncer de mama.

No entanto, beber mais do que duas taças da bebida por dia pode aumentar o risco de câncer de mama. Moderação é, portanto, a palavra-chave.

O vinho tinto também reduz significativamente os efeitos da radiação na mulher submetida a terapia de radiação contra câncer.

Um estudo descobriu que o resveratrol do vinho tinto faz com que as células cancerosas fiquem mais suscetíveis ao tratamento de radiação ao mesmo tempo que protege dos danos da radiação as células saudáveis .



6. Couve

A couve e todos os outros vegetais crucíferos (como o repolho e os brócolis) contêm glucosinolatos, que são substâncias anticâncer poderosas.

A couve parece ter a combinação mais benéfica de glucosinolatos quando se trata de impedir o câncer de mama e outros tipos de câncer.

7. Suco de romã

Pesquisa feita em Israel mostra que o suco de romã destrói as células de câncer de mama, preservando as células saudáveis.

O suco de romã também impede a formação de novas células de câncer de mama.

8. Óleo de linhaça

Linhaça contém altos níveis de lignanas, que protegem contra o câncer.

9. Chá verde

Estudos mostram que o consumo de chá verde reduz o risco de desenvolver câncer de mama e evita a sua propagação em mulheres que já têm a doença.

Isto se deve a uma substância do chá verde chamada de galato de epigallocatequina, mais conhecida pela sigla EGCG.

10. Alho

Pesquisas mostram que o alho erradica as células de câncer de mama.

Outro estudo descobriu que cozinhar a carne com alho reduz as substâncias químicas cancerígenas da carne cozida que podem causar câncer de mama.

11. Brócolis

Os brócolis contêm indol-3-carbinol, uma substância que combate o câncer de mama.

12. Couve-flor

Assim como os brócolis, a couve-flor é uma grande fonte de indol-3-carbinol.

13. Espinafre

Trabalho científico mostrou que as mulheres que comeram espinafre pelo menos duas vezes por semana tinham metade da taxa de câncer de mama em comparação às mulheres que não comeram espinafre.

Para aproveitar melhor os nutrientes do espinafre, consuma-o cru ou cozido rapidamente no vapor.

14 Cereja

Estudos em ratos descobriram que um composto presente nas cerejas podem inibir o câncer da mama.

15. Alcachofra

Uma pesquisa mostrou que o extrato de folha de alcachofra induz à apoptose (morte celular) e reduz a proliferação de muitos tipos de câncer, incluindo o de mama.

Um estudo italiano descobriu que os flavonoides da alcachofra reduzem o risco de câncer de mama.

Este é um blog de notícias sobre tratamentos caseiros.

Ele não substitui um especialista.

Consulte sempre seu médico.

<http://www.curapelanatureza.com.br/post/09/2016/atencao-mulheres-estes-sao-os-15-alimentos-que-vaio-protoger-voces-contr-o-cancer-de>



São Paulo, SP, 31 Outubro de 2017

Mkmouse