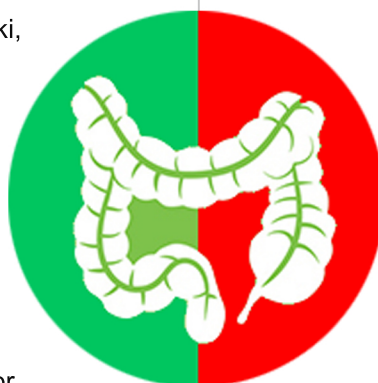


CO POMOŻE, A CO ZASZKODZI? LISTA PRODUKTÓW*

PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE PROFILAKTYKĘ I LECZENIE

- » zielona herbata
- » algi morskie: kombu, wakame, arame, nori
- » grzyby – shiitake, maitake, bocznik ostrygowaty
- » złote siemię lniane
- » czosnek, cebula, por, szalotka, szczypiorek
- » soja (organiczna – nie modyfikowana genetycznie)
- » pomidor
- » drobne owoce: jagody, maliny, truskawki, jeżyny, żurawina
- » owoce cytrusowe: pomarańcze, mandarynki, cytryny, grejpfruty, sok z granatu
- » przyprawy korzenne i ziołowe: kurkuma, imbir, mięta, tymianek, majeranek, bazylia, rozmaryn, pietruszka, kumin, koper włoski, anyżek
- » probiotyki: jogurt, kefir, maślanka, kapusta kiszona, ogórki kiszone
- » warzywa krzyżowe: kapusta, brokuł, kalafior, brukselka, bok choy
- » resweratrol znajdujący się głównie w skórce ciemnych winogron
- » czekolada gorzka pow. 70% kakao
- » oliwa z oliwek, olej lniany, zielona herbata



PRODUKTY DO WYKLUCZENIA Z DIETY

- » produkty wędzone (wędliny, ryby, sery)
- » produkty smażone (im bardziej „spalona” panierka lub mięso tym większe stężenie akrylamidu i benzopirenu)
- » produkty grillowane nad otwartym ogniem
- » produkty nadpsute i zepsute
- » produkty wysokoprzetworzone, zawierające konserwanty i dodatki chemiczne
- » produkty i potrawy zawierające duże ilości tłuszczów zwierzęcych (czerwone mięso, tłuste wędliny, paszety, konserwy, duże ilości tłustych serów)
- » nadmiar soli oraz produktów będących jej źródłem (żywność typu fast – food, zupy w proszku, wędliny i inne przetwory mięsne, produkty wędzone i konserwowe, żółte sery)
- » alkohol