

SIEDMIU WSPANIAŁYCH

NAPOJE
(WODA, ZIELONA HERBATA)

nr
7

 **KOPERNIK**



**dieta
ruch
badania**

**TO
JEST
TO**

**co
raka
przegania!**



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



„Rozbudowa WWCOiT im. M. Kopernika w Łodzi w oparciu o koncentrację działań z zakresu profilaktyki onkologicznej, onkologii klinicznej, onkologicznych ośrodków satelitarnych oraz przekształcenie Szpitala w Wojewódzkie Centrum Onkologii”



SIEDMIU WSPANIAŁYCH



Drink chlorofilowy

(przepis na cztery porcje)

- zielona herbata (100 ml)
- sok z jabłek (200 ml)
- średni zielony ogórek
- garść natki pietruszki

Zieloną herbatę zaparzamy i czekamy aż ostygnie. Łączymy z naturalnym sokiem z jabłek. Ogórek ścieramy na tarce i odciskamy sok. Dodajemy sok z ogórka do herbaty i soku jabłkowego, dosypujemy garść natki pietruszki. Całość miksujemy. Przelewamy do dzbanka.

Ten drink to sprzymierzeniec Waszego zdrowia! Jest to antynowotworowa bomba, która dodatkowo poprawi Wasz wygląd i samopoczucie. Badania dowodzą, że zawarte w zielonej herbacie katechiny (wyłapywacze wolnych rodników) hamują wzrost komórek nowotworowych, a nawet uruchamiają ich program samozniszczenia. Ograniczają ponadto tworzenie nowych naczyń włosowatych, które mogłyby potencjalnie zaopatrywać komórki nowotworowe w tlen i cukier. W ten sposób ograniczają groźbę powstawania przerzutów raka. Zielona herbata obfituje ponadto w związki wykazujące właściwości przeciwnowotworowe takie jak: flawanole i flawony oraz witaminy: C, E, K B, a także jony potasu, fluoru i glinu. Drink obfituje w chlorofil – dobroczynny zielony pigment zawarty w roślinach. Dezaktywuje on wiele karcynogenów (substancji powodujących raka), hamuje rozwój guzów, zapobiega niepożądanym zmianom w DNA oraz unieszkodliwia wiele substancji kancerogennych i mutagennych. Neutralizuje pierwiastki ciężkie w organizmie oraz usuwa pozostałości po lekach i unieszkodliwia toksyny. Spożywając chlorofil chronimy swój organizm przed wolnymi rodnikami, które sięgają spustoszenia na poziomie komórkowym naszego organizmu. Warto również wspomnieć, że chlorofil jest niezastąpionym pomocnikiem dla osób chorych na cukrzycę, ponieważ posiada zdolność wyrównywania poziomu cukru we krwi

SIEDMIU WSPANIAŁYCH:

1. Zielone i fioletowe warzywa (brokuły, jarmuż, szpinak, warzywa kapustne, bakłażan, czerwona kapusta i cebula) oraz pomidory, czosnek i kiszkonki;
2. Orzechy, pestki (orzechy włoskie, brazylijskie, migdały, pestki dyni i słonecznika);
3. Owoce (jabłka, morele, winogrona, cytrusy), owoce sezonowe, szczególnie fioletowe (maliny, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, aronia, borówki);
4. Przyprawy/zioła (kurkuma, cynamon, imbir, anyż, goździk, kolendra, natka pietruszki);
5. Tłuszcze omega 3 i omega 6 (olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sezamowy);
6. Ryby (śledź, łosoś, makrela);
7. Napoje (woda, zielona herbata).





SIEDMIU WSPANIAŁYCH



Cocktail warzywno-owocowy na bazie zielonej herbaty

(przepis na cztery porcje)

- zielona herbata z opuncją figową (400 ml)
- sok z marchwi (175 ml)
- sok z jabłek (175 ml)
- sok z buraka (175 ml)

Zieloną herbatę zaparzamy i czekamy aż ostygnie. Łączymy z sokiem z marchwi, jabłek i buraka. Przelewamy do dzbanka. Oczywiście najlepiej użyć soków bezpośrednio wyciśniętych z owoców i warzyw.

Ten cocktail to antynowotworowa bomba witaminowa. Badania dowodzą, że zawarte w zielonej herbacie katechiny (wyłapywacze wolnych rodników) hamują wzrost komórek nowotworowych, a nawet uruchamiają ich program samozniszczenia. Ograniczają ponadto tworzenie nowych naczyń włosowatych, które mogłyby potencjalnie zaopatrywać komórki nowotworowe w tlen i cukier. W ten sposób ograniczają groźbę powstawania przerzutów raka. Zielona herbata obfituje ponadto w związki wykazujące właściwości przeciwnowotworowe takie jak: flawanole i flawony oraz witaminy: C, E, K B, a także jony potasu, fluoru i glinu. Ten smaczny cocktail wzbogacony jest ponadto trzema antynowotworowymi wzmocniaczami – marchwią bogatą w karotenoidy, jabłka bogate w pektyny ułatwiające usuwanie substancji potencjalnie kancerogennych i burakiem wypełnionym antyoksydantami i antocyjanami o silnym działaniu przeciwnowotworowym. Barwnik zawarty w burakach ma również właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwnowotworowe. Obniża także poziom złego cholesterolu.

SIEDMIU WSPANIAŁYCH:

1. Zielone i fioletowe warzywa (brokuły, jarmuż, szpinak, warzywa kapustne, bakłażan, czerwona kapusta i cebula) oraz pomidory, czosnek i kiszonki;
2. Orzechy, pestki (orzechy włoskie, brazylijskie, migdały, pestki dyni i słonecznika);
3. Owoce (jabłka, morele, winogrona, cytrusy), owoce sezonowe, szczególnie fioletowe (maliny, truskawki, czarna i czerwona porzeczka, aronia, borówki);
4. Przyprawy/zioła (kurkuma, cynamon, imbir, anyż, goździk, kolendra, natka pietruszki);
5. Tłuszcze omega 3 i omega 6 (olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sezamowy);
6. Ryby (śledź, łosoś, makrela);
7. Napoje (woda, zielona herbata).

