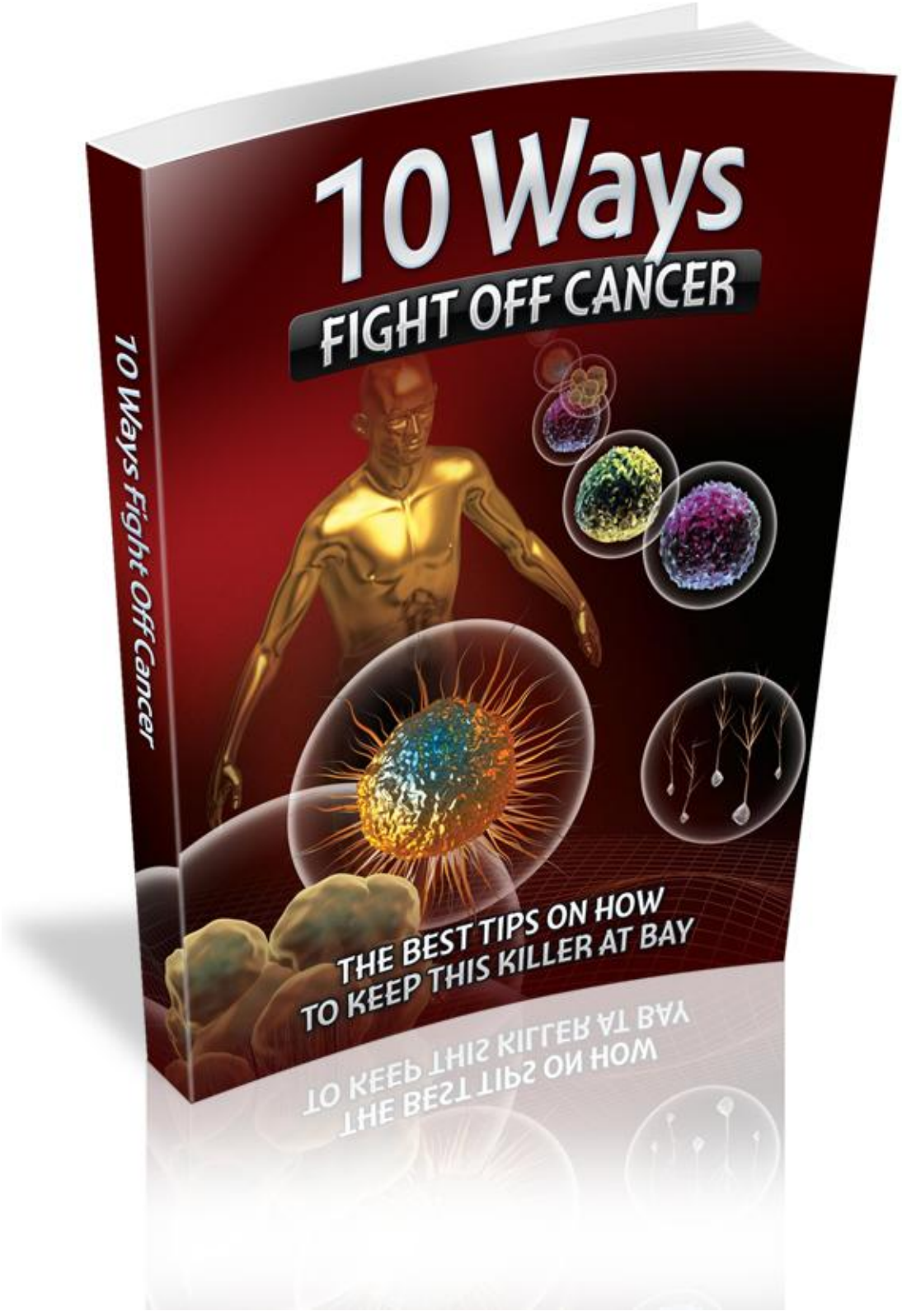

10 Ways
FIGHT OFF CANCER
10 Ways Fight Off Cancer
THE BEST TIPS ON HOW
TO KEEP THIS KILLER AT BAY

# Termos e Condições

## NOTÍCIA LEGAL

O Publicador se esforçou para ser o mais preciso e completo possível na criação deste relatório, não obstante o fato de ele não garantir ou representar a qualquer momento que o conteúdo contido seja preciso devido à natureza em rápida mudança da Internet.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, o Publicador não assume nenhuma responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui descrito. Quaisquer negligências percebidas de pessoas, povos ou organizações específicas não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, como qualquer outra coisa na vida, não há garantias de renda. Os leitores são aconselhados a responder a seu próprio julgamento sobre suas circunstâncias individuais para agir em conformidade.

Este livro não se destina ao uso como fonte de aconselhamento jurídico, comercial, contábil ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nas áreas jurídica, comercial, contábil e financeira.

Você deve imprimir este livro para facilitar a leitura.

# Índice

Prefácio

Capítulo 1:

Alimentos que você deve incluir

Capítulo 2:

A fibra é sua amiga

Capítulo 3:

Produtos químicos não são seus amigos

Capítulo 4:

Coloque para baixo os cigarros

Capítulo 5: Adicionar

licopeno

Capítulo 6: Durma

Melhor

Capítulo 7:

Queimaduras solares são ruins

Capítulo 8:

Um pouco menos de bebidas

Capítulo 9:

Solte essas libras extras

Capítulo 10: Seja

proativo

# Prefácio

***Essa pode ser a informação mais crucial e fácil de entender***

***você lerá sobre superar ou prevenir o câncer. Depois de compreender as causas subjacentes do câncer e o que fazer para corrigi-las, você poderá tomar medidas eficazes para***

***superar seu câncer.***

***Descobrir que você ou um ente querido tem câncer pode ser totalmente aterrorizante. Mesmo assim, depois de compreender as causas do câncer e aprender a reverter essas causas, você ou seu ente querido podem ter mais do que uma chance de combater o câncer. Lamentavelmente, essas técnicas não podem ajudar todos a sobreviver, mas se o indivíduo que utiliza essas estratégias tiver tempo suficiente para poder começar***

***para trabalhar, muitas vezes eles revertem o câncer.***

***Mesmo se você estiver fazendo os tratamentos médicos padrão ou apenas tentando***

***Para nunca ter câncer, você poderá melhorar com segurança a eficácia do que faz, utilizando algumas das coisas abordadas***

***aqui.***

***10 maneiras de combater o câncer***

***As melhores dicas sobre como manter este assassino na baía***

# Capítulo 1:

***Alimentos que você deve incluir***

# Sinopse

***Segundo o Instituto Nacional do Câncer, aproximadamente 1/3 dos todas as mortes por câncer podem ser atribuídas às nossas dietas. A dieta preconizada não é elaborada ou cara. Há um monte de alimentos e até especiarias que podem muito bem ajudar na luta contra o câncer. Algumas autoridades afirmam que muitas escolhas alimentares saudáveis ajudarão a reduzir a possibilidade de contrair câncer e pode encolher tumores.***

**Coma direito**

Existem muitos fatores que contribuem para o câncer. Segundo a Clínica Mayo, dieta inadequada, obesidade e tabagismo causam câncer no saco. Doação genética também é um fator em algumas formas de câncer. É simples o suficiente para se proteger do câncer de pele. Você deve utilizar protetor solar durante o dia para proteger sua pele dos raios UV

Vegetais crucíferos como brócolis, couve-flor, couve, couve-de-bruxelas e repolho contêm dois dos principais antioxidantes: luteína e zeanthin. Esses antioxidantes podem ajudar a combater o câncer de próstata. A maioria dos vegetais frescos no mercado de alimentos contém antioxidantes, vitaminas e minerais, que podem ajudar na prevenção do câncer.

Laranjas e limões estimulam o sistema imunológico para afastar as células cancerígenas. As papaias têm ácido ascórbico, que funciona como antioxidante. As framboesas contêm muitas vitaminas e minerais que ajudam a proteger contra o câncer. As nozes contêm muitos antioxidantes, o que pode suprimir o crescimento de tumores.

Algumas autoridades explicam que o chá está determinado a ter poderes de combate ao câncer. Embora todos os chás sejam bons para o corpo, o chá verde é feito de folhas de chá não fermentadas. Consequentemente, possui a maior densidade de antioxidantes. Os antioxidantes no chá são conhecidos como polifenóis.

Um artigo publicado em 2007 pelo Centro Médico da Universidade de Maryland explica que os polifenóis são pensados para combater os radicais livres. Embora os radicais livres ocorram naturalmente no corpo, eles são

acredita-se ser a principal causa de muitas doenças, incluindo câncer. Os polifenóis do chá verde podem contrabalançar esses radicais livres e até reduzir ou prevenir danos ao organismo.

Segundo algumas autoridades, o alho possui compostos de alume que parecem apoiar o sistema imunológico. A cúrcuma, que é um membro da família do gengibre, também ajuda a combater o câncer. Pimentas quentes e jalapenos contêm capsaicina, que é considerada um agente de combate ao câncer. O alecrim, que é um tempero saboroso, pode ajudar na batalha contra o câncer.

# Capítulo 2:

***A fibra é sua amiga***

# Sinopse

***Pesquisas recentes afirmam o que os nutricionistas têm afirmado há anos: consumir muitos alimentos ricos em fibras é uma maneira importante de proteger sua saúde. Isso pode parecer uma afirmação íngreme. Mas, de acordo com os pesquisadores que conduzem o maior estudo de todos os tempos sobre a relação entre dieta e câncer, são os fatos.***