

Det här är en tabell över livsmedel som i studier visat sig ha en positiv inverkan på våra fem försvarssystem mot cancer.

De fem försvarssystemen är:

- Förhindra nybildning av blodkärl som cancertumörer behöver för att växa.
- Stimulera nybildning av stamceller för att läka skadade celler i kroppen.
- Stimulera reparation av vårt DNA.
- Stimulera tillväxt av våra goda tarmbakterier som tillverkar viktiga substanser för vårt immunförsvar.
- Stärka vårt immunförsvar.

Den första kolumnen med siffran 5 visar de livsmedel som påverkar alla fem försvarssystemen. Där återfinns min egengjorda grönsaksjuice, fruktjuice och sylt av ekologiska frysta bär. Genom att dagligen konsumera dessa får jag enkelt i mig ca 20 livsmedel som tillsammans är aktiva i alla fem försvarssystemen mot cancer.

I andra kolumnen finns de livsmedel som påverkar fyra av de fem försvarssystemen, osv.

5	4	3	2	1
Grönsaksjuice	Grönkål	Rödkål	Blomkål	Spenat
Fruktjuice	Broccoli	Gurkmeja	Morötter	Lök
Egen sylt	Tomater	Hallon	Vitkål	Kokosyoghurt
Grönt te	Granatäpple	Jordgubbar	Kiwi	Rucola
Tranbär	Blåbär	Körsbär	Apelsin	Selleri
	Björnbär	Mango	Citron	Brysselkål
	Plommon	Pak choi	Druvor	Kålrot
	Valnötter	Äpplen	Bambuskott	Sparris
	Pistaschnötter	Päron	Kin bladselleri	Surkål
	Cacao	Aprikoser	Timjan	Vitlök
	Rödvin	Persikor	Oregano	Romanesco
		Rosmarin	Kapris	Gojibär
		Kaffe	Nyponpulver	Aroniabär
		Sojabönor	Svarta bönor	Sultanrussin
		Sojamjölk	Vita bönor	Acerola
		Sojayoghurt	Champinjoner	Nektariner
		Musslor	Shiitake	Blodgrape
		Olivolja	Macadamia	Vattenmelon
		Oliver	Mandlar	Kikärtor
			Pinje	Kantareller
			Cashew	Korallticka
			Pekannötter	Gröna bönor
			Röding	Hasselnötter
			Ansjovis	Paranötter
			Lax	Tonfisk
			Makrill	Hälleflundra
			Sardiner	Kaviar stör
			Linfrö	Kummel
			Svart te	Ginseng
				Basilika
				Mejram
				Kanel
				Mynta
				Salvia
				Jasminte