

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 är livsmedlet.

Den andra kolumnen visa hur många av de fem försvarssystemen som livsmedlet påverkar.

I tredje kolumnen finns de livsmedel som jag äter dagligen. 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.

Fjärde, femte och sjätte kolumnen visar vilka livsmedel som ingår i Grönsaksjuice, Fruktjuice och Sylt av ekologiska bär.

Livsmedel	Vikt	Dag	Grönsaks juice	Frukt juice	Sylt
Grönt te	5	x			
Grönsaksjuice	5	x			
Fruktjuice	5	x			
Egen sylt	5	x		x	
Tranbär	5	x			x
Grönkål	4	x	x		
Broccoli	4	x	x		
Tomater	4	x			
Granatäpple	4	x	x	x	
Blåbär	4				x
Björnbär	4				x
Plommon	4			x	
Valnötter	4	x			
Pistaschnötter	4	x			
Cacao	4	x			
Rödvin	4	x			
Rödkål	3			x	
Gurkmeja	3	x			
Hallon	3				x
Jordgubbar	3				x
Körsbär	3				x
Mango	3			x	x
Pak choi	3				
Äpplen	3			x	
Päron	3			x	
Aprikoser	3	x			
Persikor	3				
Rosmarin	3				
Kaffe	3				
Sojabönor	3				
Sojamjölk	3	x			

Sojayoghurt	3	x			
Musslor	3				
Olivolja	3				
Oliver	3				
Blomkål	2	x		x	
Morötter	2		x		
Vitkål	2		x		
Kiwi	2			x	
Apelsin	2			x	
Citron	2		x	x	
Druvor	2				
Bambuskott	2				
Kin bladselleri	2				
Timjan	2		x		
Oregano	2				
Kapris	2				
Svarta bönor	2				
Vita bönor	2				
Champinjoner	2				
Shiitake	2				
Macadamia	2				
Mandlar	2	x			
Pinje	2				
Cashew	2				
Pekan	2	x			
Röding	2				
Ansjovis	2				
Lax	2				
Makrill	2				
Sardiner	2				
Linfrö	2				
Svart te	2				
Spenat	1	x			
Lök	1	x			
Kokosyoghurt	1	x			
Rucola	1		x		
Selleri	1		x		
Brysselkål	1		x		
Kålrot	1				
Sparris	1				
Surkål	1	x			
Vitlök	1	x			
Romanesco	1				
Gojibär	1				
Aroniabär	1	x			
Sultanrussin	1				
Acerola	1				
Nektariner	1				
Blodgrape	1				
Vattenmelon	1				
Kikärter	1	x			
Kantareller	1				
Korallticka	1				

Gröna bönor	1				
Hasselnötter	1	x			
Paranötter	1	x			
Tonfisk	1				
Hälleflundra	1				
Kaviar stör	1				
Kummel	1				
Ginseng	1				
Basilika	1				
Mejram	1				
Kanel	1				
Mynta	1				
Salvia	1				
Jasmin	1	x			