

# Les meilleurs aliments anticancer

**Auteur(s)** Dufour, Anne (1971-...)

**Titre(s)** Les meilleurs aliments anticancer / Anne Dufour.

**Editeur(s)** Paris : Leduc.S Editions , 2008.

**Résumé** Pour les spécialistes, une alimentation et un mode de vie équilibrés peuvent prévenir environ un tiers des cas de cancer. La prévention du cancer est belle et bien entre nos mains ! Certains aliments pris régulièrement contribuent à diminuer les risques de développer un cancer tandis que d'autres doivent être consommés avec modération, voire le plus rarement possible... Cet ouvrage très pratique vous aide à mettre en application les recommandations des chercheurs et des oncologues afin d'adopter une alimentation anticancer au quotidien. Les résultats de deux grandes études mondiales le révèlent : l'alimentation pourrait prévenir entre 15 à 60 % des cancers (selon l'organe atteint). Aucun médicament ne parvient ne serait-ce qu'à la moitié de ce résultat ! Dans ce livre : Les 15 recommandations anticancer Les 57 meilleurs aliments anticancer Les 26 aliments anticancer indispensables dans toute cuisine Les 30 aliments à inviter régulièrement à votre table 150 recettes originales et simplissimes Les conseils et trucs pour cuisiner comme il faut les bons aliments et en consommer plus souvent. Une semaine de menus anticancer. Grâce à ce guide, mettre en pratique au quotidien les découvertes scientifiques et médicales en matière d'alimentation devient un jeu d'enfant. Par exemple, sachez que les épices et les herbes bloquent le processus inflammatoire mis en place par les cellules cancéreuses pour se développer normalement. C'est tout particulièrement le cas des herbes très parfumées (ciboulette, aneth) ainsi que du curcuma et du gingembre. Même en petite quantité, cela vaut la peine d'en consommer à chaque repas !

**Sujet(s)** Cancer : Diétothérapie : Recettes

Cancer : Prévention

**Indice(s)** 613.24

## Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	LAGRAULET-DU-GERS
Code barre	00180000013276
Genre	Paralittérature
Cote	D DUF