

Профилактика рака молочной железы — памятка

1. Избегайте регулярных стрессовых ситуаций.
2. Ограничьте длительное пребывание на солнце летом.
3. Берегите грудь от механического травмирования во время вождения автомобиля, занятий спортом и экстремальными видами отдыха.
4. Не носите тугое белье, которое стягивает и нарушает кровообращение.
5. Каждый месяц проводите самообследование груди.
6. Питайтесь правильно и сбалансированно. Исключите из продукты с содержанием опасных химических составляющих.

Употребление специальных продуктов помогает закрепить эффект при проведении профилактики рака молочной железы у женщин:

1. Продукты, содержащие бета-каротин. При употреблении жирорастворимого витамина риск развития рака снижается на 17%. Содержится в моркови, хурме, тыкве, персиках. Ежедневная норма – 200 гр. сырого овоща.
2. Брокколи (спаржевая капуста) – содержит в составе большое количество сульфорафана, который обладает противораковым и антибактериальным действием. Рекомендуемое количество приема – 50 гр. ежедневно. Можно отварить или тушить.
3. Капуста белокочанная – регулярный прием снижает риск появления новообразований на 75%. В продукте содержится тирозиназ и глюкозинолат, которые обладают противораковым эффектом. В неделю нужно принимать не менее 500 гр. сырого овоща.
4. Помидор – содержит ликопин, который является антиоксидантом и способствует выведению свободных радикалов из организма. Употреблять этот продукт для профилактики рака молочной железы можно в любом виде, минимум три раза в неделю.
5. Чеснок – уничтожает раковые клетки, очищает организм от токсинов. В профилактических целях рекомендуется съедать по зубчику чеснока 2–4 раза в неделю.
6. Свежие шампиньоны – уменьшают размеры раковых опухолей, останавливают выработку женских половых гормонов. Еженедельный прием должен быть не менее 200 гр., приготовленных любым видом.
7. Плоды черники – повышают иммунные силы организма и выводят свободные радикалы из организма. Съедать нужно 200 гр. два



раза в неделю.