

Το νεροκάρδαμο πάει κόντρα στον καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θρεπτικό, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και όπλο κατά του καρκίνου το νεροκάρδαμο.

Η καθημερινή κατανάλωση του πλούσιου σε αντιοξειδωτικά νεροκάρδαμου, βρέθηκε ότι έχει σημαντική επίδραση στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του εντέρου και των λεμφαδένων, όπως έχει δείξει μελέτη δημοσιευμένη στο *American Journal of Clinical Nutrition*. Σύμφωνα με την μελέτη, όσοι έβαλαν στο καθημερινό διατροφικό τους πρόγραμμα το νεροκάρδαμο, μείωσαν την καταστροφή του DNA κατά 20%, μειώνοντας ταυτόχρονα και τον κίνδυνο καρκίνου.

Το νεροκάρδαμο είναι διαθέσιμο όλο το χρόνο και πωλείται σε μικρές δεσμίδες. Δοκιμάστε το και πρόσθεσέ το στα ζυμαρικά ή στο σάντουιτς για την έξτρα γεύση του και τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Πηγή: clickatlife.gr