

Blåbär

- Hämmar Parkinsons sjukdom, genom att skydda nervcellerna.
- Förbättrar mörkerseendet och förhindrar åldersförändringar i gula fläcken.
- Skyddar ögonen mot UV-ljus.
- Bra för blodcirkulation i benen.
- Laboratiestudier tyder på skydd mot tarmcancer och inflammationer.



fil och yoghurt eller som ingrediens i en smoothie.

Vill du läsa mer om nyttiga bär rekommenderas "Maten som skyddar mot cancer" av **Kerstin Hultén** och "Supermat" av **Helena Nyblom**.

Har du inte tillgång till Internet kan du ringa till Immun på tel 0910-69 90 17, de har bärpulver av alla de slag; med blåbär, tranbär, havtorn och svart vinbär. ■



Jordgubbar, smultron och hallon:

- Innehållet av ellagsyra (som också finns i hallon, hjortron och björnbär) bromsar uppkomsten av nya cancerceller.
- Rika på både folat (folsyra, ett b-vitamin) och C-vitamin.

Havtorn:

- Laddad med mer c-vitamin än både apelsin och jordgubbar.
- Innehåller nyttiga fettsyror, bland annat omega -7, som är bra för kroppens slemhinnor.



Vinn!



Vi lottar ut fem påsar med 100 gram OxANT Optimal (värde 178 kr) från immun.se. OxANT Optimal är ett frystorkat bärpulver som innehåller en blandning av blåbär, havtorn, svarta vinbär, tranbär och nypon. Vill du vara med i utlottningen ska du svara på frågan nedan, se vidare på sid 105 vad du ska göra när du tävlar. Namnet på tävlingen är "Oxant Optimal 31" Fråga: Vilket bär hjälper vid urinvägsinfektion? A Blåbär B Lingon C Hjortron.