

Prawda

Zdrowie jest sprawą zaufania

Wyniki naszych badań

Dr. Rath Research Institute
CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Według najnowszych zaleceń żywieniowych w USA, zdrowi ludzie powinni spożywać co najmniej 5-9 (a czasem nawet 13) porcji owoców i warzyw na dobę (jedna porcja równa się jednej szklance). Szczególnie polecane są owoce i warzywa bogate w różne witaminy i w roślinne składniki odżywcze.

Zdrowotne działanie ochronne fitoskładników: warzywa z rodziny krzyżowych

Jednakże, istnieje różnica między tymi dziennymi zaleceniami a stanem faktycznym. W samych Stanach Zjednoczonych tylko ok. 20% populacji spożywa tę zalecaną ilość warzyw i owoców. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w Europie, w ponad połowie krajów, konsumpcja warzyw i owoców jest niższa niż 400 g na dzień. Natomiast w większości krajów zjada się poniżej 300 g na dobę¹. Te szacunkowe wartości zawierają w sobie warzywa zawarte w przetworzonej już żywności. Spożywanie owoców i warzyw ma istotne korzyści zdrowotne i wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wielu chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy i nadciśnienia.

Warzywa z rodziny krzyżowych, takie jak brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, jarmuż, boćwina, gorczyca i rzepa zawierają wysokie ilości błonnika, są również bogate w witaminy i minerały, w tym potas, wapń, selen, żelazo, witaminy A i C oraz inne związki fitochemiczne. Na przykład, karotenoidy obecne w marchwi to silne związki fitochemiczne o silnych właściwościach przeciwutlenia-

jących, ważne dla zdrowej skóry, oczu i ochrony układu sercowo-naczyniowego. Należy podkreślić, że substancje czynne z warzyw krzyżowych są uwalniane w trakcie ich przygotowywania (siekanie, rozdrabnianie itd.), a większość ich wartości odżywczych jest tracona podczas gotowania. Przeciwutleniacze zawarte w roślinach krzyżowych mają zdolność do hamowania wzrostu guza,



Warzywa z rodziny krzyżowych są bogate w glukozynolany i inne biologicznie aktywne substancje roślinne. Ich spożycie zmniejsza ryzyko raka i wielu innych chorób.

indukowania apoptozy i detoksykacji związków prokarcynogennych i stanowią jeden z mechanizmów obronnych, dzięki którym rośliny te zapewniają ochronę przed nowotworami. W rzeczywistości, większe ilości tych warzyw są związane ze zmniejszeniem ryzyka wystąpienia nowotworu, w tym raka jelita grubego, płuc, trzustki a także innych zależnych od hormonów jak np. rak sutka czy prostaty.

Dosyć ostry i cierpki smak warzyw kapustnych jest wywołany związkami siarki zwanymi glukozynolanami. Jednym z najbardziej znanym ze względu na swe właściwości przeciwutleniające i działanie przeciwnowotworowe jest sulforafan. W badaniach stwierdzono, że może on hamować wzrost komórek nowotworowych, jak również, że indukuje ich śmierć u pacjentów z białaczką².

Nasz instytut badawczy przeprowadził badania nad rakiem, wykorzystując kombinację ekstraktów z różnych warzyw krzyżowych m.in. kapusty, kalafiora, brokuły, również marchwi oraz innych związków pochodzenia roślinnego, jak: kwercetyna, resweratrol, kurkumina czy ekstrakt zielonej herbaty. Powszechnie wiadomo, że czerniak jest bardzo agresywną odmianą nowotworu. W jednym z badań³, z użyciem komórek czerniaka zaobserwowano, że synergia roślinnych mikroskładników

odżywczych zdolna była hamować wzrost komórek nowotworowych o 80% już przy bardzo niskich stężeniach w wysokości 25µg/ml i to indukowało śmierć komórek raka (apoptozę). Ta kombinacja całkowicie zablokowała również enzymy macierzy metaloproteinazy (MMP), które ułatwiają przerzuty (metastazę) czerniaka i innych nowotworów na życiowo ważne narządy, takie jak: wątroba, płuca, kości i mózg. Więcej badań nad tą kombinacją mikroskładników odżywczych ukaże się już wkrótce.

Związki fitochemiczne w roślinach krzyżowych oprócz silnego działania przeciwnowotworowego badane są również pod kątem swych zalet w neuropatii cukrzycowej, chorobie Alzheimera, Parkinsona bądź też przy uszkodzeniach mózgu. Biorąc pod uwagę ich silne działanie przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i przeciwzapalne, wszystkie rośliny krzyżowe powinny stać się częścią naszej codziennej diecie.

Literatura:

1. *EUFIC Review 01/2012*
2. *Suppipat K, et al., PLoS One. 2012;7(12):e51251.*
3. *M.W. Roomi, et al., Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR, Vol 52, Abstract #1503, page 361*

Informacja zdrowotna dla wszystkich!

Niniejsza informacja jest dostarczana dzięki uprzejmości Instytutu Badawczego dr Ratha. Kierowany przez dwóch byłych współpracowników dwukrotnego laureata Nagrody Nobla Linusa Paulinga (zm. w 1994 r.), Instytut ten stał się liderem przełomowych badań nad naturalnymi metodami ochrony zdrowia w zakresie raka, chorób układu krążenia i innych powszechnych chorób. Instytut jest jednostką w 100% zależną od niedochodowej Fundacji Dr. Ratha.

Przełomowy charakter tych badań stanowi zagrożenie dla liczonego w miliardach dolarów, farmaceutycznego "biznesu zarabiania na chorobie." Nie jest zaskoczeniem, że przez wiele lat lobby farmaceutyczne atakowało Dr Ratha i jego zespół badawczy, próbując wyciszyć ich przesłanie. Naderemnie. Podczas tej bitwy dr Rath stał się znanym na całym świecie zwolennikiem medycyny naturalnej mówiąc: "Nigdy w historii medycyny naukowcy nie byli tak zaciekle atakowani za swoje odkrycia. To nam przypomina, że zdrowie nie jest nam dane dobrowolnie, ale musimy o nie walczyć."

- Możesz wydrukować kopie tych Aktualności ze strony: www.4pl.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html, i podzielić się nimi ze swoimi przyjaciółmi i znajomymi.
- Ta informacja jest oparta na wynikach badań naukowych. Nie ma ona jednak zastępować porady lekarskiej co do zabiegów, leczenia lub zapobiegania chorobom.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Zachęcamy do rozpowszechniania tej ulotki pod warunkiem, że jej treść pozostaje bez zmian.

Więcej informacji możesz uzyskać pod adresem: