

# 8 silnych składników odżywczych zabijających komórki raka

25 lipca 2018

Czy można zapobiegać nowotworom dzięki zmianom diety i stylu życia? Dla zdecydowanej większości ludzi odpowiedź brzmi: „Tak”. To zdrowa żywność jest lekarstwem przeciw nowotworom.

Badania wykazały, że ponad 90 procent wszystkich nowotworów wywodzi się z diety, stylu życia i czynników środowiskowych – co oznacza, że [ ]tylko nieliczne nowotwory to: przypadek. Badanie przeprowadzone w 2008 roku przez naukowców z University of Texas w Houston wykazało, że: „rak jest chorobą, której można uniknąć, wymagającą poważnych zmian w stylu życia”. Badanie przeprowadzone w 2016 roku przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda, wnioskuje: „Zachorowalność na nowotwory można zapobiec poprzez modyfikację stylu życia”.

Istnieją pewne owoce, warzywa i zioła, które są wysoko cenione za wyjątkowe działanie przeciwnowotworowe. Te niesamowite korzyści pochodzą z wielu składników odżywczych, które posiadają poniżej wymienione rośliny.

## 1. Gingerole

Gingerole znajdują się w popularnym korzeniu imbiru – i posiadają antyrakowe substancje. Również w imbirze znajdują się inne substancje przeciwrakowe: zingeron, paradole i 6-shogaol. Szczególnie 6-gingerol jest wysoko ceniony za działanie przeciwnowotworowe.

Badanie przeprowadzone w 2016 roku przez Centrum Biotechnologii Roślin i Biologii Molekularnej w Indiach, uznało 6-gingerol za najsilniejszy związek przeciwnowotworowy

występujący w korzeniu imbiru. Inne badania wykazały, że związki z imbirem są w stanie zahamować wzrost i rozprzestrzenianie się komórek rakowych w piersi i w jelicie grubym.

## **2. Sulforafan**

Sulforafan jest związkiem znajdującym się w warzywach z rodziny kapustowatych, takich jak: brokuły, brukselka, kapusta.

Związek fosforoorganiczny sulforafan, był szeroko badany pod kątem wielu korzyści zdrowotnych. Ta niesamowita substancja niszczy komórki nowotworowe, zmniejsza stan zapalny, pomaga zapobiegać zmianom DNA, które mogą prowadzić do raka, a nawet pomaga zneutralizować enzym, który zamienia prokarcynogeny w czynne czynniki rakotwórcze.

## **3. Witamina C**

Witamina C jest znana z wielu właściwości, między innymi takich jak: wsparcie układu immunologicznego i gojenie ran. Ten niezbędny składnik odżywczy może zwalczać również raka.

Badania pokazują, że witamina C może redukować stany zapalne, zwalczać wolne rodniki i w odpowiednio dużej dawce, może nawet zabijać komórki rakowe.

## **4. Kwercetyna**

Kwercetyna znajduje się w obfitości w jabłkach, winogronach, czerwonej cebuli i pomidorach.

Badania pokazują, że dieta bogata w tę substancję odżywczą, może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka nawet o 50 procent. Ten przeciwutleniacz może pomóc w ochronie komórek i DNA, przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

Badania wykazały, że kwercetyna zatrzymuje i zabija komórki rakowe.

## **5. Witamina D**

Witamina D jest niezbędnym składnikiem odżywczym i także pomaga zapobiegać nowotworom.

Badania wykazały, że zmniejsza ryzyko zachorowania na raka we wszystkich rodzajach nowotworów, ale jest szczególnie korzystna w przypadku zwalczania raka gruczołu krokowego, jelita grubego i wątroby.

## **6. Kurkumina**

Kurkumina jest substancją czynną występującą w kurkumie.

Badanie wykazało, że ta substancja odżywcza, może zwalczać raka niemal na każdym kroku. W tym roku okazało się, że ktoś wyleczył szpiczaka trzeciego stopnia (raka kości) kurkumą i niczym więcej – wyczyn tak wielki, że został opublikowany w „British Medical Journal”. Nawet zwolennicy skorumpowanego przemysłu rakowego nie mogli tego zignorować.

## **7. Proantocyjanidyny**

Znalezione w ekstrakcie z pestek winogron proantocyjanidyny, obniżają ryzyko raka o znaczny margines – i co ważniejsze, te silne składniki odżywcze są w stanie spowolnić rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych, jak również unicestwić je.

Wykazano również, że proantocyjanidyny pomagają zapobiegać uszkodzeniom wątroby wywołanym chemioterapią.

## 8. Oleocanthal

Wszyscy wiemy, że oliwa z oliwek ma niesamowite możliwości. Należy pić ją codziennie.

Oleocanthal jest roślinnym składnikiem odżywczym znajdującym się w oliwie z oliwek. Ma zdolność do rozrywania ścian komórek nowotworowych, pozostawiając je zniszczone przez ich własne enzymy.

Polecam profilaktycznie, codziennie lub kilka razy w tygodniu, świadomie jeść te składniki. Są one znakomitym zabezpieczeniem przed nowotworami i innymi chorobami. Najlepiej wdrożyć nawyk picia soków z warzyw i z owoców.

Opracowanie: Marta Brzoza

Na podstawie: [NaturalNews.com](http://NaturalNews.com)

Źródło: [MartaBrzoza.pl](http://MartaBrzoza.pl)