16 Οκτωβρίου 2013

Κορυφαίες αντικαρκινικές τροφές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Έχουν γραφτεί πολλά άρθρα για τις αντικαρκινικές δράσεις διαφόρων τροφών. Σκεφτήκαμε λοιπόν να τις εντάξουμε όλες σε μία και μοναδική λίστα για να μπορείτε να τη συμβουλεύεστε και να είναι εύκολα προσβάσιμη. Προσθέτοντας αυτές τις τροφές στο καθημερινό σας διαιτολόγιο, μπορείτε να μειώσετε πολύ σημαντικά τις πιθανότητες να νοσήσετε εσείς ή οι αγαπημένοι σας.

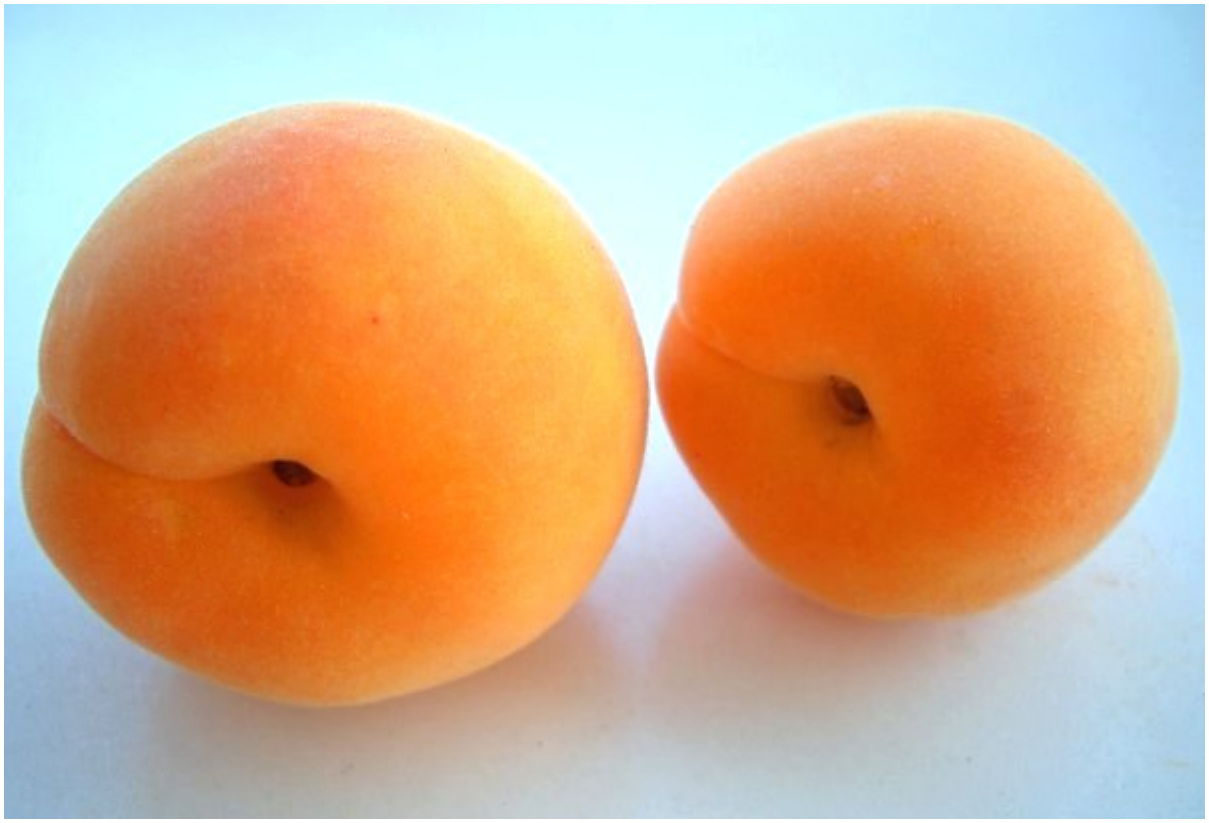
Εχθροί του καρκίνου

Τα φυτοχημικά συστατικά θεωρούνται υπεύθυνα για την αντικαρκινική δράση πολλών τροφών. Ουσιαστικά, πρόκειται για στοιχεία που θωρακίζουν τα φυτά απέναντι στις μικροβιακές εισβολές και τις λοιμώξεις, ενώ προστατεύουν και το δικό μας σώμα, προφυλάσσοντας τα θρεπτικά συστατικά των τροφών στη διαδρομή τους κατά την πέψη, ώστε να φτάσουν ακέραια στο λεπτό έντερο και να

απορροφηθούν από τον οργανισμό. Έχουν αντιοξειδωτική δράση και φαίνεται ότι συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, καρκίνου και άλλων χρόνιων παθήσεων.

Στα φυτοχημικά συστατικά (περιέχονται κυρίως σε φρούτα και λαχανικά) ανήκουν, μεταξύ άλλων, οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή και τα καροτενοειδή.

Πικραμύγδαλα
Η βιταμίνη Β17 είναι ίσως η πιο ισχυρή αντικαρκινική βιταμίνη της φύσης. Η πικρή τους γεύση τα έχει κάνει ανεπιθύμητα, όμως η αντικαρκινική αξία τους είναι πραγματικά τεράστια. Χρειάζεται λίγη προσοχή στην κατανάλωσή τους, επειδή περιέχουν υδροκυάνιο. Μην ανησυχείτε όμως. Για να πεθάνει κάποιος, θα πρέπει να καταναλώσει χιλιάδες μέσα σε λίγες ώρες. Εάν η χρήση είναι προληπτική, τότε τρία έως πέντε πικραμύγδαλα τη μέρα, είναι αρκετά.



Βερύκοκα

Κι όμως δεν είναι το ίδιο το βερύκοκο αντικαρκινικό, αλλά ... το κουκούτσι του. Έχει ακριβώς τις ίδιες ιδιότητες με το πικραμύγδαλο, αν και υποστηρίζεται οτι έχει ακόμα μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β17. Ακουλουθείτε την ίδια μέθοδο με τα πικραμύγδαλα. Όταν έρθει η εποχή τους λοιπόν, μην πετάξετε τα κουκούτσια. Για να προλάβω την απορία σας, μέσα στο κουκούτσι εμπεριέχεται η ψύχα του. Αυτή είναι που τρώμε. Σπάστε το λοιπόν με ένα σφυράκι και... καλή σας όρεξη.

Κουρκουμάς & Κάρυ

Πρόκειται για μπαχαρικά γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Τα τελευταία, όμως, χρόνια γίνονται μελέτες που προσπαθούν να διερευνήσουν τη σύνδεσή του με την πρόληψη του καρκίνου. Οι επιστήμονες

θεωρούν ότι τα χαμηλά ποσοστά ορισμένων μορφών καρκίνου στην Ινδία, σε αντίθεση με τα αντίστοιχα υψηλά ποσοστά στις δυτικές χώρες, όπως οι ΗΠΑ, οφείλονται στην αυξημένη κατανάλωση κουρκουμά από τους Ινδούς. Μάλιστα, ερευνητές από το Κέντρο Καρκίνου του Πανεπιστημίου του Τέξας απέδειξαν σε μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2009 ότι η κουρκουμίνη (ουσία που περιέχει ο κουρκουμάς) έχει την ιδιότητα να «διαχωρίζει» τα καρκινικά κύτταρα από τα φυσιολογικά και να σκοτώνει τα καρκινικά. Προσθέέστε το λοιπόν όπου είναι δυνατόν. Το κάρυ αποτελεί μέρος του κουρκουμά, αφού ο κουρκουμάς είναι μείγμα μπαχαρικών.

Πράσινο τσάι

Η αντικαρκινική δράση του τσαγιού οφείλεται στις πολυφαινόλες που περιέχει, γνωστές ως κατεχίνες. Σύμφωνα με μελέτες, το πράσινο τσάι μπορεί να προλαμβάνει την ανάπτυξη όγκων, κυρίως σε καρκίνους του μαστού, των πνευμόνων, του οισοφάγου, του παχέος εντέρου και του δέρματος. Πρόσφατη έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα στο Μπίρμινγκχαμ των ΗΠΑ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι πολυφαινόλες του πράσινου τσαγιού προφυλάσσουν και από τον καρκίνο του δέρματος, χάρη στην ιδιότητά τους να «διορθώνουν» το DNA που έχει υποστεί βλάβες από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Tip Εντάξτε στην καθημερινότητά σας 2-3 φλιτζάνια πράσινο τσάι.

Σκόρδο & Κρεμμύδι

Το σκόρδο, όπως και το κρεμμύδι, είναι τροφές πλούσιες σε πολυφαινόλες και ενώσεις με βάση το θείο, οι οποίες θεωρείται ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη καρκίνου (κυρίως του οισοφάγου, του στομάχου και του παχέος εντέρου). Πρόσφατη, μάλιστα, έρευνα από το τμήμα Βιοχημείας του Πανεπιστημίου της Αλεξάνδρειας στην Αίγυπτο συνδέει την κατανάλωση σκόρδου με μειωμένη εμφάνιση καρκίνου του μαστού.

Κακάο

Οι κατεχίνες και οι προκυανιδίνες (ισχυρά αντιοξειδωτικά) που περιέχει το κακάο περιορίζουν το οξειδωτικό στρες και τη χρόνια φλεγμονή, παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου και άλλων χρόνιων παθήσεων. Αν και πρέπει να γίνουν περισσότερες μελέτες που να αποδεικνύουν την αντικαρκινική δράση του κακάο, η μαύρη σοκολάτα (που αποτελείται από κακαόμαζα σε ποσοστό που φτάνει το 75%) φαίνεται να έχει μια θέση στη λίστα με τις τροφές που θεωρείται ότι προστατεύουν από τον καρκίνο.

Tip Δύο κομμάτια μαύρης σοκολάτας την ημέρα μπορούν να αντικαταστήσουν άλλα γλυκά και ταυτόχρονα να συμβάλλουν στην υγεία του οργανισμού σας.

Λιπαρά ψάρια

Τα λιπαρά ψάρια (π.χ. οι σαρδέλες, ο σολομός, το σκουμπρί), όπως και οι ξηροί καρποί (κυρίως τα καρύδια), είναι τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία φαίνεται να έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι έρευνες συνδέουν τη συστηματική κατανάλωση των συγκεκριμένων λιπαρών οξέων με προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού και του προστάτη. Σύμφωνα, μάλιστα, με πρόσφατη μετα-ανάλυση από το Τμήμα Ουρολογίας του Πανεπιστημίου «Mc Gill» στο Μόντρεαλ, άτομα που καταναλώνουν συστηματικά ω-3 λιπαρά οξέα παρουσιάζουν 63% μειωμένη θνησιμότητα από καρκίνο του προστάτη.

Ελαιόλαδο

Ελληνική επιδημιολογική έρευνα από το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με το Γραφείο Επιδημιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών, το τμήμα Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ και το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας, με επικεφαλής τον καθηγητή Δημήτριο Τριχόπουλο, δημοσιεύτηκε πρόσφατα σε έγκριτο αμερικανικό επιστημονικό περιοδικό. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά της, η προσήλωση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή (η οποία βασίζεται κυρίως στην κατανάλωση ελαιόλαδου) σχετίζεται με μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου του μαστού στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Για περίπου 10 χρόνια, επιστήμονες παρακολούθησαν 14.800 Ελληνίδες και διαπίστωσαν 240 νέες περιπτώσεις καρκίνου του μαστού.

Μπρόκολο

Τα σταυρανθή λαχανικά (π.χ. το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, τα λαχανάκια Βρυξελλών) θεωρείται ότι προστατεύουν από την εμφάνιση διάφορων μορφών καρκίνου, κυρίως του παχέος εντέρου, του πνεύμονα και του στομάχου. Οι επιστήμονες μιλούν για θεαματική μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου σε ανθρώπους με διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και συγκεκριμένα σε σταυρανθή λαχανικά, λόγω των φυτοχημικών ενώσεων που περιέχουν. Πρόσφατη, μάλιστα, μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ουσία σουλφοραφάνη (πηγή της

οποίας είναι το μπρόκολο) βοηθά τον οργανισμό να απαλλαγεί από τα καρκινικά κύτταρα που σχετίζονται με την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού.
Tip Η κατανάλωση 3-4 μερίδων σταυρανθών λαχανικών την εβδομάδα θεωρείται ότι προστατεύει κυρίως από την εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού.

Ντομάτα
Η ντομάτα θεωρείται εξαιρετική πηγή θρεπτικών συστατικών χάρη στο λυκοπένιο που περιέχει (φυτοχημικό με έντονη αντιοξειδωτική δράση). Το λυκοπένιο, εκτός από το χαρακτηριστικό κόκκινο χρώμα που προσφέρει στην ντομάτα, έχει την ιδιότητα να καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες, που προκαλούν βλάβες στο DNA των κυττάρων και οδηγούν στην εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων. Πρόσφατες, μάλιστα, μελέτες συνδέουν την ουσία αυτή με την προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου και ειδικά του προστάτη. Σύμφωνα με έρευνες, το μεγαλύτερο μέρος της ποσότητας λυκοπενίου που προσλαμβάνουμε προέρχεται από προϊόντα με βάση την ντομάτα (π.χ. ντοματοπολτός, ντοματοχυμός, σάλτσα ζυμαρικών, κέτσαπ).
Προτιμήτε τη ντομάτα σε χυμό ή μαγειρεμένη με φυτικό λάδι όπως ελαιόλαδο, για μέγιστη απόδοση.

Φράουλα & Βακκίνια

Οι φράουλες, όπως και κάποια είδη μούρων (π.χ. βατόμουρα, μύρτιλλα), είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, που είναι γνωστές για τις αντικαρκινικές τους ιδιότητες. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Οχάιο συγκέντρωσαν εργαστηριακές μελέτες και μελέτες σε ανθρώπους και

παρουσίασαν τα αποτελέσματά τους, τα οποία αποδεικνύουν την προστατευτική δράση των φρούτων αυτών απέναντι στις οξειδωτικές και κυτταρικές λειτουργίες που οδηγούν στην ανάπτυξη καρκίνου.

Βακκίνιο το οξύκοκο, blueberry

Βακκίνιο το Μύρτιλλο, Bilberry

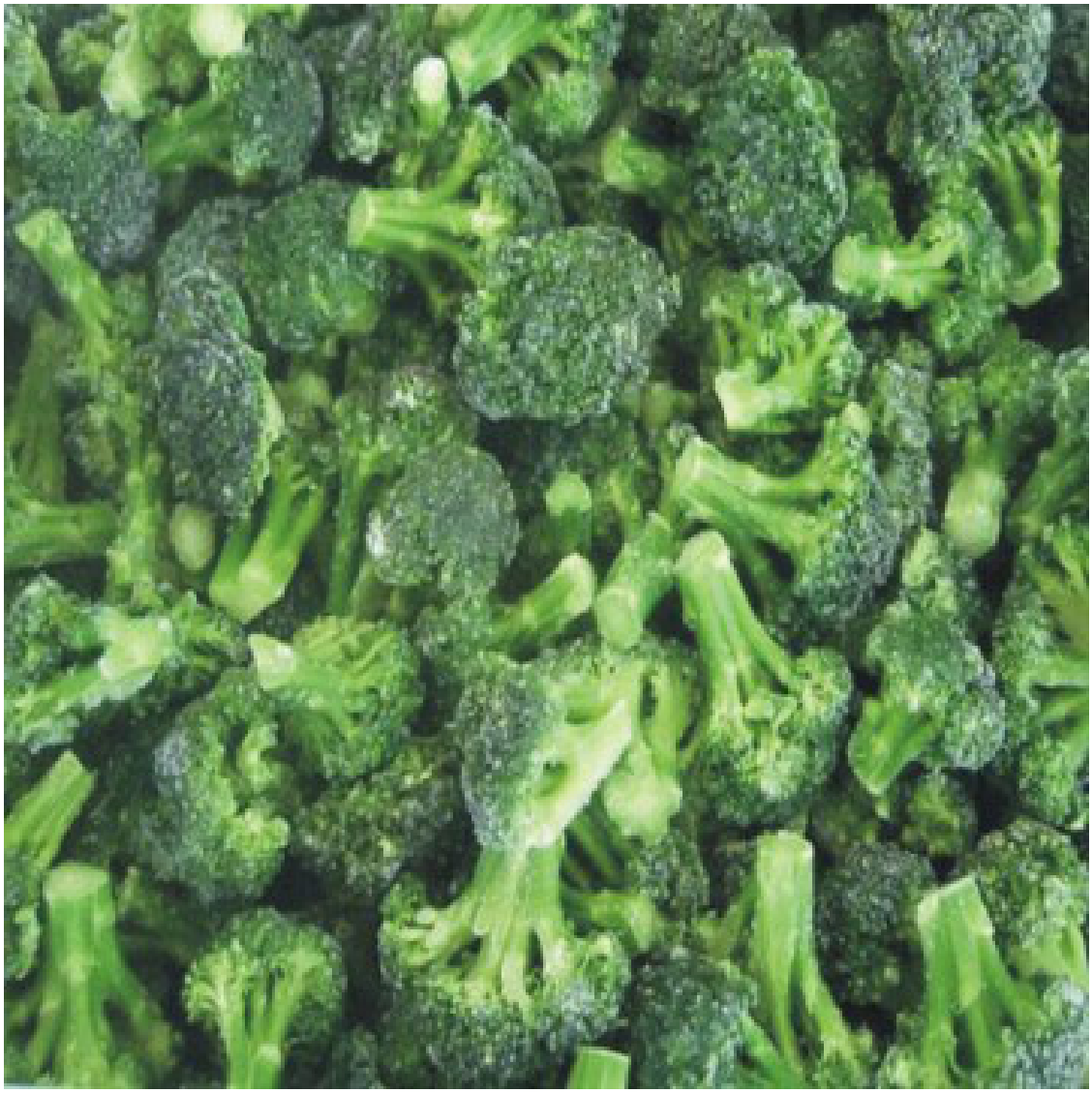
Βακκίνιο το οξύκοκκο ή φίγγι, Cranberry

Αρκτοστάφυλλο ή ή αρκουδοκούμαρο, Bearberry

Λεμόνι

Το λεμόνι καταπολεμά τα καρκινογόνα κύτταρα 12 τύπων καρκίνων, συμπεριλαμβανομένων, του εντέρου κόλον, του στήθους, του προστάτη, των πνευμόνων και του παγκρέατος... τα χημικά συστατικά του δένδρου κατέδειξαν ότι δρα 10.000 καλύτερα στην επιβράδυνση ανάπτυξης των καρκινογόνων κυττάρων από το φαρμακευτικό προϊόν adriamycin, ένα χημειοθεραπευτικό φαρμακευτικό προϊόν, που χρησιμοποιείται συνήθως στον κόσμο όλο.

Το πλέον εντυπωσιακό της θεραπείας είναι ότι με τον εξαγόμενο χυμό λεμονιού καταστρέφονται μόνον τα καρκινογόνα κύτταρα και δεν επιδρά στα υγιή. Το κείμενο κυκλοφόρησε από το Ινστιτούτο των Επιστήμων Υγείας, llc 819n, Charles Street, Βαλτιμόρη, MD 1201



Μαγειρική Σόδα

Ναι! Καλά διαβάσατε! Η μαγειρική σόδα προέρχεται από ένα φυσικό ορυκτό και είναι ένα από τα ασφαλέστερα και πιο χρήσιμα προϊόντα.

Ο δρ Tullio Simonici και ο Mark Sircus συμβουλεύουν την χρήση μαγειρικής σόδας, ακόμη και για την πιο σοβαρή από τις ασθένειες του: τον καρκίνο!

Δυστυχώς, παρ' όλα τα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η μαγειρική σόδα πράγματι έχει τεράστιες δυνατότητες, όπως η αποτελεσματική και μη τοξική θεραπεία του καρκίνου, η συμβατική ιατρική αρνείται να το δεχθεί, αφού η μαγειρική σόδα δεν θα δώσει ποτέ τεράστια κέρδη για τις φαρμακευτικές εταιρείες.

Καρότο

Πολλά είναι τα οφέλη του καρότου στην υγεία μας, κυρίως για το αναπνευστικό, τη χοληστερίνη και πολλά άλλα. Ωστόσο το καρότο περιέχει και φαλκαρινόλη, η οποία είναι μια δραστική αντικαρκινική ουσία.

Ρόδι

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες (Α, C, Ε, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος. -Είναι πλούσιο σε τρεις διαφορετικές μορφές αντιοξειδωτικών ουσιών (τανίνες, ανθοκυανίνες, ελλαγικό οξύ) και η συνολική αντιοξειδωτική ικανότητά του έχει υπολογιστεί ότι είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη από αυτήν του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού. Σε πρόσφατη μελέτη, φάνηκε ότι το ρόδι και οι διάφορες ποι-κιλίες μούρων έχουν την ισχυρότερη αντιοξειδω-τική δράση σε κυτταρικό επίπεδο, σε σύγκριση με άλλα 25 φρούτα που εξετάστηκαν.

Και κάποιες γενικές αρχές...

Βασική προϋπόθεση της ανάπτυξης του καρκίνου, είναι το όξινο, γεμάτο υδατάνθρακες και χωρίς οξυγόνο περιβάλλον.

Εξαλείφοντας αυτούς τους παράγοντες «φιλοξενίας», θα ελαχιστοποιήσετε τη πιθανότητα ανάπτυξης του καρκίνου.
Μια πολύ καλή εικόνα θα σας δώσει το καταπληκτικό άρθρο :

Ιπποκράτειος Αντικαρκινική Άμυνα

Πηγή:alttherapy.blogspot.com