1 Απριλίου 2016

ο ταπεινό μυρωδικό που προστατεύει από υπέρταση και καρκίνο του παχέος εντέρου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η ελληνική γη μας το προσφέρει απλόχερα και χάρη στην Μεσογειακή διατροφή υπάρχουν δεκάδες φαγητά και σαλάτες στα οποία μπορείτε να το προσθέσετε για άρωμα και γεύση.

Λίγοι όμως γνωρίζουν ότι αυτό το ταπεινό και κοινό μυρωδικό έχει ορισμένες ισχυρές ευεργετικές δράσεις στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού, όπως το να “σηκώνει ασπίδα” στην υπέρταση τους καρκίνους του παχέος εντέρου και του μαστού.

Ο λόγος γίνεται για το θυμάρι. Τα άνθη, τα φύλλα και το έλαιο του θυμαριού χρησιμοποιούνται συνήθως από τους ανθρώπους για τη θεραπεία της διάρροιας, του πόνου στο στομάχι, της αρθρίτιδας, των κολικών, του πονόλαιμου, του βήχα (συμπεριλαμβανομένων του κοκκύτη), της βρογχίτιδας, αλλά και ως διουρητικό.

Το αιθέριο έλαιο του θυμαριού (Thymus vulgaris) περιέχει 20-54% θυμόλη. Η

θυμόλη ανήκει σε μια οικογένεια φυσικών ενώσεων, γνωστών ως “βιοκτόνα” (ουσίες που μπορούν να καταστρέψουν επιβλαβείς οργανισμούς). Όταν η θυμόλη χρησιμοποιείται μαζί με άλλα βιοκτόνα, όπως η καρβακρόλη, έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Μανιτόμπα στον Καναδά, έγραψαν στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Food Microbiology, ότι η θυμόλη μπορεί να μειώσει την αντίσταση των βακτηρίων στα κοινά φάρμακα, όπως η πενικιλίνη.

Δείτε όμως πώς προστατεύει και από άλλες, πολύ πιο σοβαρές ασθένειες:

Υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση)

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Βελιγραδίου ανέφεραν στο επιστημονικό περιοδικό Plant Foods for Human Nutrition, ότι ένα υδατικό εκχύλισμα που λαμβάνεται από το άγριο (Thymus serpyllum L.) μειώνει την αρτηριακή πίεση σε πειράματα σε ποντίκια στο εργαστήριο. Επειδή τα ποντίκια τείνουν να έχουν παρόμοιες αποκρίσεις με τους ανθρώπους σε υπερτασικές καταστάσεις, οι επιστήμονες είναι αισιόδοξοι ότι περαιτέρω δοκιμές σε ανθρώπους θα επιβεβαιώσουν τα ευρήματά τους.

Καρκίνος του παχέος εντέρου

Μια μελέτη διαπίστωσε ότι το εκχύλισμα θυμαριού του τύπου Thymus mastichina L. μπορεί να προστατεύσει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Η επιστημονική ομάδα, από το πανεπιστήμιο Nova de Lisboa στην Πορτογαλία ανέφερε στο επιστημονικό περιοδικό Natural Product Communications, ότι “η παρουσία αυτών των συστατικών που χαρακτηρίζονται από κυτταροτοξικότητα επί των όγκων στον καρκίνο του παχέος εντέρου, δείχνει ότι το εκχύλισμα του θυμαριού τύπου mastichina L. μπορεί να έχει προστατευτική επίδραση έναντι αυτού του τύπου καρκίνου.

Καρκίνος του μαστού

Ογκολόγοι ερευνητές στο πανεπιστήμιο Celal Bayar στην Τουρκία διεξήγαγαν μελέτη για να καθορίσουν ποια επίδραση μπορεί να έχει το άγριο θυμάρι (Thymus serpyllum) στη δραστηριότητα του καρκίνου του μαστού και συγκεκριμένα στην απόπτωση (κυτταρικός θάνατος) και τις επιγενετικές διαδικασίες στα κύτταρα του καρκίνου του μαστού. Πρόκειται για διαδικασίες επάνω στις μεταβολές που προκαλούνται από μηχανισμούς που δεν συνεπάγονται αλλαγές στην αλληλουχία του DNA. Όπως ανέφεραν στο επιστημονικό περιοδικό Nutrition και Cancer, το

άγριο θυμάρι προκάλεσε τον θάνατο ορισμένων καρκινικών κυττάρων του μαστού. Οι συγγραφείς της μελέτης κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το άγριο θυμάρι “μπορεί να είναι μια πολλά υποσχόμενη πηγή για την ανάπτυξη νέων θεραπευτικών φαρμάκων για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού”.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr medicalnewstoday.com