

Hrana, ki ubija raka



Rak je civilizacijska bolezen, ki je hkrati tudi zelo stara; strokovnjaki ocenjujejo, da kar nekaj milijonov let. Rak je ime za skupino bolezni, za katere sta značilna nenadzorovana celična delitev in rast spremenjenih celic, ki napadajo druga tkiva.

Te rakave celice sosednja tkiva napadejo, tako da se vanje vrastejo ali pa se rakave celice kopičijo v organu. Večina telesne strukture je sestavljena iz tkiv, različnih vrst celic, in vsaka izmed teh celic lahko postane rakava, če živimo nezdrav način življenja. Večina znanstvenikov se strinja, da je velika večina primerov raka neposredno povezanih s prehrano.

1. Najučinkovitejše kapusnice v boju proti raku so **brokoli, zelje, cvetača in brstični ohrovt**. Brokoli je zelenjava z najmočnejšim preventivnim delovanjem proti raku širokega črevesa. Posebne snovi, ki delujejo proti raku so fitokemikalije - sulforafani in indoli. Sulforafan je izredno močna snov, ki učinkuje preventivno proti številnim vrstam raka. Sulforafan povečuje količino encimov, ki telesu pomagajo, da se znebi rakotvornih snovi, uničuje nenormalne celice in telesu pomaga omejiti oksidacijo - proces, ki povzroča številne kronične bolezni- na ravni celic. Indoli se proti raku borijo tako, da vplivajo na hormon estrogen. Blokirajo receptorje estrogena v rakastih prsnih celicah in tako ovirajo na estrogen občutljivega raka dojke.
2. Sveže stisnjen **česen** je do sedaj najboljši vir za protirakave mešanice.
3. **Zeleni čaj** vsebuje veliko količino katehinov, ki se ponašajo z mnogimi protirakastimi lastnostmi.
4. Jejite veliko **brusnic**.
5. Za povečanje omega-3 maščobne kisline je potrebno jesti "mastne" ribe (sardine, losos in skuša) enkrat ali dvakrat tedensko oziroma dodajte v vaš zajtrk s kosmiči eno žličko lanenih semen. **Laneno seme** je v zadnjem obdobju postalo zelo popularno, saj predstavlja bogat vir Omega-3 esencialnih maščobnih kislin, poznanih tudi kot Alfa Linoleične (ALA). Raziskave so pokazale, da laneno seme deluje preventivno pred obolelostjo pred rakom.
6. Jejite dvakrat tedensko **paradižnikovo omako** (bolj učinkovita kot surov paradižnik) in tvegajte za obolenjem raka na prostati se bo zmanjšalo za 25 odstotkov.
7. **Citrusi** so bistvena hrana v boju proti raku, kajti delujejo direktno

na rakaste celice. Topna prehranska vlaknina pektin, ki je tako učinkovit pri ohranjanju zdravega srca, deluje tudi kot snov, ki preprečuje raka. Topna prehranska vlaknina pektin, ki je tako učinkovit pri ohranjanju zdravega srca, deluje tudi kot snov, ki preprečuje raka. Vsebuje namreč zaviralce (antagoniste) rasti, ki se bodo mogoče celo še izkazali kot zaviralci tumorjev.

8. Dnevno bi bilo potrebno zaužiti 50 g **soje**. Zdravilne učinke pripisujejo izoflavonom v soji, ki jim pravijo tudi rastlinski estrogeni ali fitoestrogeni. Fitoestrogeni delujejo podobno kot človeški estrogeni, vendar v blažji obliki. Ti dve vrsti izoflavonov pomagata preprečevati tiste vrste raka, ki so povezane s hormoni, na primer raka na dojkah in na prostati.
9. Dnevno zauživanje 40 g **temne čokolade** (čokolada, ki vsebuje več kot 70 odstotkov kakava) ima pozitivne učinke na zdravje in naj zamenja ali zmanjša tiste sladkarije, ki nimajo fitokemikalij.
10. **Ingver** sodi med varovalna, za zdravje najpomembnejša živila. Je močan antioksidant, ki sodi med najučinkovitejša naravna zdravila proti raku.
11. Nove raziskave kažejo, da uživanje **olivnega olja** zmanjšuje tveganje za rak dojke in debelega črevesja.

Preberite še:

Zeleni čaj ubija raka