



SUBSTANCJE PRZECIWNOWOTWOROWE

(podsumowanie lekcji)

darmowy kurs „Przeciw rakowi”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

W tej lekcji zapoznałeś się z charakterystyką, działaniem i występowaniem następujących substancji, które wspomagają profilaktykę antynowotworową oraz walkę z rakiem:

- beta glukany,
- betaina,
- sulforafan,
- kwas elagowy,
- koenzym Q10.
- kwas kawowy,
- flawonowy kwas octowy,
- saponiny,
- polifenole,
- fitosterole,
- izoflawony,
- ECCG,
- witamina C,
- kwercetyna,
- likopen,
- karoten,
- witamina D,
- kapsaicyna,
- allicyna,
- resweratrol,
- witaminy + wapń,

- sezamina,
- NNKT,
- cynk.

SEZAMINA

Aktywność przeciwnowotworową sezaminy wykazano na następujących komórkach rakowych:

- białaczki,
- szpiczaka mnogiego,
- raka okrężnicy,
- prostaty,
- piersi,
- trzustki,
- płuc,

Stwierdzono też korzystny synergizm podawania sezaminy i γ -tokotrienolu. Sezamina znajduje się w nasionach sezamu.

WITAMINY I WAPŃ A RAK PIERSI

Według wyników badania wzbogacenie diety witaminami zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi o 30 procent, a wapniem o 40 procent.

RESWERATROL

W badaniach klinicznych działanie przeciwnowotworowe resweratrolu również zostało wykazane, m.in. w przypadku:

- raka jelita grubego (badania I/II fazy),
- prostaty (badania I/II fazy),
- chłoniaka (badania I fazy).

Ponadto badano też wpływ resweratrolu na komórki raka trzustki i wątroby.

Połączenie resweratrolu i radioterapii sprawiało, że komórki raka trzustki ginęły szybciej niż przy samej chemioterapii.

Ponadto wykazano synergizm resweratrolu i innego czynnika przeciwnowotworowego – **kurkuminy**.

Resweratrol znajduje się m.in. w winogronach (szczególnie ich ciemnej odmianie), owocach granatu, jagodach i żurawinie.

LIKOPEN

Jedno z badań naukowych wykazało, że osoby z wyższym poziomem **kwasu foliowego** i likopenu są mniej podatne na wszystkie typy raka, a zwłaszcza płuc, szyjki macicy, prostaty i trzustki. Kwas foliowy znajduje się w zielonych warzywach liściastych, a likopen w pomidorach i ich przetworach oraz w mniejszej ilości w morelach i arbuzach.

ALLICYNA

Sporo allicyny zawiera czosnek. Ponadto czosnek zawiera substancje chroniące DNA i łagodzi skutki uboczne chemioterapii i radioterapii.

KAPSAICYNA

Kapsaicyna według badań na zwierzętach pochodzących z 2012 roku, może hamować rozwój następujących nowotworów:

- płuca,
- pęcherza moczowego,
- czerniaka.

Kapsaicyna znajduje się w ostrych odmianach papryki.

WITAMINA D

Naukowcy stwierdzili, że osoby, które mają wysoki poziom witaminy D i u których zdiagnozowano raka okrężnicy, miały 50% więcej szans na przeżycie niż osoby z niskimi poziomami witaminy D. Poza tym stwierdzono, że osoby, które miały dużą ilość witaminy D w organizmie i u których zdiagnozowano raka skóry, miały łagodniejszą postać nowotworu i trzykrotnie większe szanse na przeżycie. Witaminę D można znaleźć w niewielkich ilościach w pokarmie, takim jak rybi tłuszcz (tran). Ponadto jest ona wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych.

KAROTEN

Zwierzęta karmione beta-karotenem miały siedmiokrotnie mniejszy wzrost guzów nowotworowych niż te, które go nie otrzymywały.

W przeprowadzonych w Harvardzie testach laboratoryjnych wykazano, że beta-karoten miał też działanie toksyczne na komórki pobrane z ludzkich guzów płaskokomórkowych płuc. Zmniejszył on rozrost komórek i aktywność wolnych rodników oraz produkcję szkodliwych enzymów.

W ostatnio przeprowadzonym badaniu w Wielkiej Brytanii stwierdzono spadek ryzyka zachorowania na raka u osób z wysokim poziomem beta-karotenu aż o 40%.

Najlepsze wyniki z użyciem karotenu może uzyskiwać w przypadku leczenia raka płuc (u osób niepalących), wątroby i nerek.

Karotenoidy znajdziesz w marchwi, papryce czerwonej i żółtej, morelach, pomidorach, suszonych śliwkach i dyni.

KWERCETYNA

Kwercetyna znajduje się w cebuli, jabłkach, jagodach, brokułach, jarmużu i malinach.

WITAMINA C

Przy niskim poziomie witaminy C we krwi stwierdzano większe ryzyko zgonu z powodu raka żołądka i jelit.

Witamina C znajduje się w owocach cytrusowych, papryce, brukselce, natce pietruszki, truskawkach, pomidorach i ziemniakach. Warto wiedzieć, że już 2-3 owoce dzikiej róży zaspokajają dzienne zapotrzebowanie na witaminę C.

EPIGALLOKATECHINY GALLAT (EGCG)

To substancja zawarta m.in. w zielonej herbacie. Niszczy komórki raka wątroby i jelit.

IZOFLAWONY

Izoflawony znajdziesz w soi, zbożach, siemieniu lnianym, grochu, soczewicy i fasoli. Według badań naukowych substancje te szczególnie korzystnie działały w przypadku raka prostaty.

FITOSTEROLE

Fitosterole u zwierząt hamują rozwój raka jelita grubego.

Fitosterole znajdziesz w soi, awokado, nasionach słonecznika i sezamu, orzechach, olejach roślinnych tłoczonych na zimno i kiełkach zbóż.

SAPONINY

Saponiny zwalniają rozwój raka szyjki macicy i skóry.

Saponiny znajdują się w soczewicy, grochu, fasoli, szpinaku, burakach i wielu ziołach – na przykład w mydlnicy lekarskiej.

POLIFENOLE (flawonoidy)

Według ekspertów od profilaktyki nowotworowej wysoki udział polifenoli w diecie może pomagać chronić przed następującymi postaciami nowotworów:

- płuc,
- żołądka,
- jelit,
- trzustki,
- wątroby,
- przełyku,
- sutka,
- prostaty,
- piersi,
- skóry.

Jednym z antynowotworowych polifenoli jest resweratrol.

Polifeonole znajdziesz w propolisie, owocach granatu, jagodach acai, brzoskwiniach, czerwonym winie, rzodkiewce, czerwonej kapuście, czereśniach, śliwkach, wiśniach, zielonej herbacie, truskawkach, winogronach, oleju rokitnikowym i orzechach włoskich.

KWAS ELAGOWY

Produkty bogate w ten związek to: granaty, borówki, truskawki, ciemne winogrona, orzechy.

SULFORAFAN

Dużo sulforafanu zawierają brokoły.

WAPŃ, FOSFOR I WITAMINA D

Wykazano, że wzbogacenie diety w wapń, fosfor i witaminę D sprzyja zmniejszeniu szybkości podziałów komórkowych, dzięki czemu wydłuża życie u chorych na raka zwiększając też ich szanse na wyzdrowienie.

KOENZYM Q 10

Źródła koenzymu Q 10

Koenzym Q 10 znajduje się w czerwonym mięsie.

Co obniża poziom koenzymu Q 10 w organizmie:

- stres,
- przewlekłe choroby,
- niektóre leki (np. statyny obecne w lekach na nadciśnienie),
- nieprawidłowe odżywianie,
- zatrucia.

Jak spożywać koenzym Q 10

Koenzym Q 10 warto spożywać w towarzystwie tłuszczu, gdyż znacznie zwiększa on wchłanianie i przyswajanie tego związku.

Dawki

Koenzym Q 10 w przypadku suplementacji warto spożywać w dawkach od 50 do 200 mg na dobę (w zależności od potrzeb).

BADANIA NAUKOWE

Badacze z Tokio podali szczurom substancję rakotwórczą, która przyczynia się do powstania raka okrężnicy. Szczury podzielono na trzy grupy. Jedna grupa miała standardową dietę, drugiej podawano małe dawki CoQ10, a trzeciej średnią dawkę. W grupach którym podawano CoQ10 zaobserwowano zmniejszenie wczesnych objawów raka okrężnicy do 77%.

Kolejne badanie przeprowadzone na University of Texas w Austin udokumentowało 10 przypadków osób chorych na raka, które wyzdrowiały po podaniu CoQ10. Naukowcy z Danii badali grupę pacjentek chorych na raka piersi. Podawano im CoQ10 oraz inne antyoksydanty i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. U wszystkich pacjentek nastąpiła częściowa remisja nowotworu. Dwie pacjentki otrzymały większe dawki CoQ10 (390mg, zwiększyły one dawkę spożywanego koenzymu Q 10 samowolnie) i u nich nowotwory znikły. Zniknęły także przerzuty. Ponadto badania wykazały, że podawanie koenzymu Q10 zwierzętom chorym na raka wyraźnie zwiększa ich szanse przeżycia, a w przypadku zwiększenia dawki wywołuje całkowite wyzdrowienie.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci