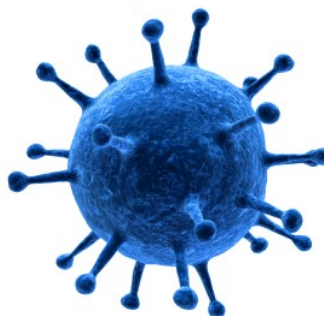


Braňte se rakovině – III.díl



V minulém čísle našeho měsíčníku jste se dozvěděli, jak se bránit rakovině pomocí zdravé stravy a vhodných stravovacích návyků. V dnešním díle si povíme něco o takzvané chemoprevenci, která je dalším pomocníkem v boji proti této zločinné chorobě.

Chemoprevence znamená využití přirozených nebo syntetických látek k omezení nebezpečí vzniku rakoviny. Řada přirozeně se vyskytujících látek, jako jsou vitaminy, minerály, byliny nebo antioxidanty, jsou takzvané chemoprotektivní. Jaké živiny to tedy jsou?

Vitamin C

Dle vědce Linuse Paulinga, který obdržel dvě Nobelovy ceny, může vitamin C v kombinaci se selenem přimět buňky, které jsou „na cestě“ stát se rakovinnými, aby se obrátily a zůstaly „benigní“. Měli byste tedy konzumovat ideálně 1-10 gramů denně.

Selen

Selen patří mezi známé antioxidanty, je to minerální prvek, který je součástí enzymu se silnými antioxidantními účinky. Je velice účinný hlavně v prevenci rakoviny prostaty. Doporučená dávka je 400-600 mikrogramů selenu denně.

Koenzym Q10

Jak říká lékař T.Grossman, M.D. ve své knize Fantastická cesta: „Koenzym Q10 vytváří energii v buněčných mitochondriích. Tkáně napadené zhoubným nádorem tvoří zvýšené hladiny volných radikálů. Antioxidanti enzymy jsou pod zvýšeným tlakem, jak se snaží napravit škody napáchané volnými radikály v rakovinných nádorech. Metabolické požadavky těchto ochranných enzymů dramaticky stoupají. Koenzym Q10 je důležitý v tom, že jim pomáhá dodávat energii nutnou pro boj s rakovinou.“ Koenzym Q10 je vhodný hlavně při léčbě rakoviny prsu.

Kurkumin


Tato látka odvozená z kurkumy (koření) je po staletí využívána v ajurvédské a tradiční čínské medicíně. Kurkumin má silné protizánětlivé účinky a zastavuje růst rakovinných buněk. Dále kurkumin blokuje pesticidy, které nadměrně stimulují hormonálně citlivé tkáně. Je vhodný také při léčbě artritidy.

Přečtěte si také:

[Braňte se rakovině – II.díl](#)

Stáhněte si:

[E-kniha Jak zhubnout](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.muikouc.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)