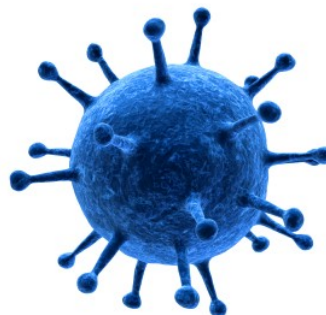


Braňte se rakovině IV.díl



V minulém díle seriálu „Braňte se rakovině“ jste se mohli dozvědět něco o chemoprevenci a dnes s ní budeme pokračovat.

Melatonin

Mnoho lidí ví, že melatonin pomáhá při nespavosti, jen málokdo však ví, že je to lidský hormon zabraňující stárnutí. A ještě méně lidí ví, že je důležitým činitelem v prevenci rakoviny. Melatonin totiž dokáže omezit růst rakovinných buněk v prsu a má také antioxidační účinky. Melatonin již můžete získat nejen ze slunečního záření, ale také ve formě tablet. Vědci doporučují 0,1 až 3 mg této látky před spaním.

Kyselina listová

Lidé, kterým chybí kyselina listová, patří do rizikové skupiny, která může být častěji postižena rakovinou. Konkrétně byla objevena souvislost mezi nízkým příjmem kyseliny listové a rakovinou tlustého střeva a prsu. I když se mnozí domnívají, že ji stačí tělu dodávat formou potravin, je mnohem účinnější ji užívat samostatně jako doplněk.

EPA/DHA

Vliv těchto derivátů esenciálních mastných kyselin na zdraví našeho srdce je dobře známý. Tyto součásti rybího tuku, jak je všichni známe, působí, stejně jako kurkumin, protizánětlivě, a to je základ ochranného účinku proti rakovině. Jezte tedy ryby bohaté na tyto tuky, a raději si dopřejte dražší rybu. Ty levnější jsou nebezpečné z hlediska výskytu těžkých kovů, které naopak rakovinu způsobují.

Beta karoten

Beta karoten má speciální pozici v chemoprevenci. Může totiž rozvoj rakoviny podporovat, a to hlavně u kuřáků. Proto, pokud kouříte, beta karotenu se spíše vyhýbejte! Vy, kteří nejste kuřáci, si beta karoten dopřávejte. Jistě víte, v jaké zelenině jej najdete, můžete využít i vitaminových doplňků.

Chilli papričky

Nejen, že jsou pěkně ostré, také se jejich konzumací bráníte rakovině. Podle závěrů nejnovějšího výzkumu university v anglickém Nottinghamu dokáže kapsaicin (který chilli papričky obsahují) účinně ničit buňky některých druhů nádorů, a to bez škodlivých vedlejších účinků.

Výzkumný tým pod vedením MUDr. Timothy Batese zjistil, že kapsaicin a některé příbuzné látky hojně obsažené v chilli napadají mitochondrie rakovinných buněk, ve kterých odstartují sebezničující proces (apoptózu), čímž se nádor výrazně zmenší nebo zcela zničí bez toho, aby byla poškozena okolní tkáň. Doktor Bates, který je světově uznávaným odborníkem na vývoj léků proti rakovině, tvrdí, že jev může vysvětlovat nízký výskyt rakoviny v zemích, jako je Indie nebo Mexiko, kde jsou jídla s vysokým obsahem chilli součástí každodenní stravy místních obyvatel.

Přečtěte si také:

[Braňte se rakovině – III.díl](#)

Stáhněte si:

[Jak zhubnout](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.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](#)