

Adevăr

Sănătatea este o chestiune de încredere

Rezultatele cercetărilor noastre

Dr. Rath Research Institute

CUTTING-EDGE RESEARCH IN NATURAL HEALTH

Potrivit ultimelor directive referitoare la dietă, oamenii sănătoși ar trebui să consume cel puțin între 5-9 (și câteodată până la 13) porții de fructe și legume zilnic (o porție însemnând o cupă). Sunt recomandate în mod special fructele puternic colorate și legumele bogate în vitamine și varii fitonutrienți.

Efectele Protective asupra Sănătății ale Fitonutrienților: Legumele Crucifere

Însă, există o mare discrepanță între recomandările zilnice și consumul propriu-zis. În SUA, numai 20% din populație consumă cantitățile de legume și fructe specificate. În Europa, Organizația Mondială a Sănătății estimează consumul de fructe și legume la mai puțin de 400 g pe zi în peste jumătate din țări și mai puțin de 300 g pe zi în majoritatea celorlalte¹. Aceste estimări includ adesea și legumele din mâncarea procesată. Obiceiul de a mânca fructe și legume aduce multe beneficii sănătății și este asociat cu scăderea riscului mai multor boli cronice, inclusiv bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul și hipertensiunea arterială.

Legumele crucifere cum ar fi broccoli, varza de Bruxelles, varză, conopidă, sfecla elvețiană, varza kale, muștar și nap au un conținut mare de fibre, cât și de vitamine și minerale incluzând potasiu, calciu, seleniu, fier, vitaminele A și C și alți compuși fitochimici. De exemplu carotenoidele prezente în morcovi sunt fitochimicale potente cu puternice proprietăți antioxidante, importante pentru o piele sănătoasă, o protecție a ochilor și a sistemului cardiovascular. De

notat este că acești compuși activi ai legumelor crucifere sunt eliberați în timpul preparării (tăiere, mărunțire etc.) și majoritatea proprietăților lor nutritive sunt pierdute prin gătire.



Legumele crucifere sunt bogate în glucosinolați și în substanțe biologice active. Beneficiile lor includ protecție împotriva cancerului și a multor alte boli.

Efectele Protective asupra Sănătății ale Fitonutrienților: Legumele Crucifere

Proprietățile antioxidante, abilitatea de a inhiba creșterea tumorilor și a induce apoptoza și detoxifierea de substanțele carcinogene sunt unele din mecanismele cheie prin care extractele din legumele crucifere oferă protecție împotriva cancerului. De fapt, un consum mare al acestor legume a fost asociat cu un risc scăzut de cancer, inclusiv cel de colon, pulmonar și pancreatic, precum și cancerul hormonal ca cel de sân și prostată.

Gustul puțin tăios și întepător asociat cu legumele crucifere este datorat unui compus sulfuric numit glucosin. Sulforafanul este unul dintre cei mai studiați componenți datorită proprietăților sale antioxidante și activităților anti-cancerigene. Studii au arătat că poate reduce creșterea celulelor canceroase și să inducă moartea lor în pacienții ce suferă de leucemie².

Institutul nostru de cercetare a efectuat studii despre cancer folosind varii legume crucifere cum ar fi varza, conopida, broccoli, morcovi și alți compuși derivați din plante cum ar fi quercitina, curcumina, resveratrol și ceaiul verde. Este bine cunoscut că melanomul este un cancer extrem de agresiv. În unul din studiile³ ce au folosit celulele melanomului, am observat combinația fitonutrienților reducând

creșterea acestor celule cu până la 80%, utilizând concentrații foarte mici de 25μg/ml și inducând moartea celulelor canceroase (apoptoză). Această combinație a blocat complet matricea enzimelor metaloproteolitice (MMP) ce facilitează răspândirea (metastază) melanomului și a altor cancere la organele vitale cum ar fi ficat, plămâni, oase și creier. Mai multe studii despre această combinație a micronutrienților va fi disponibilă în curând.

În plus față de puternicele acțiuni împotriva cancerului, compușii fitochimici din legumele crucifere sunt considerați pentru beneficiile lor și în neuropatia diabetică, bolile Alzheimer și Parkinson și traumele cerebrale. Ținând cont de toate efectele lor anti-cancer, antioxidante și anti-inflamatoare, toate legumele puternic colorate crucifere ar trebui să devină o parte din dieta noastră zilnică.

*Bibliografie:

1. EUFIC Review 01/2012
2. Suppipat K, et al., PLoS One. 2012;7(12):e51251.
3. M.W. Roomi, et al., Proceedings of the 102nd Annual Meeting of the AACR, Vol 52, Abstract #1503, page 361

Informații de sănătate importante pentru toți

Această informație vă este oferită gratuit de către Institutul de Cercetare Dr.Rath. Conducător de doi foști colegi ai dublului Laureat al Premiului Nobel Linus Pauling († 1994), acest Institut a devenit lider în cercetările revoluționare asupra sănătății naturale în domeniul cancerului, bolilor cardiovasculare și al altor boli comune. Institutul este sucursală 100% a Fundației de Sănătate Dr.Rath, o organizație nonprofit.

Natura revoluționară a acestor cercetări constituie o amenințare la adresa multimiliardarei "afaceri cu boala" a industriei farmaceutice. Nu este de mirare că de-a lungul timpului promotorii industriei farmaceutice l-au atacat pe Dr.Rath și echipa sa de cercetători în încercarea de a reduce la tăcere mesajul acestora. Dar în zadar. În decursul luptei sale, Dr.Rath a devenit un renumit avocat al sănătății naturale, cunoscut pe plan internațional datorită cuvintelor sale "Niciodată în istoria medicinei cercetătorii nu au fost atacați atât de feroce pentru descoperirile lor. Acest lucru ne arată că sănătatea nu ne este dată de bunăvoie, ci trebuie să luptăm pentru ea".

- Puteți tipări o copie a acestei pagini de noutăți la www4.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html pentru a o împărtăși și colegilor și prietenilor dumneavoastră.
- Această informație se bazează pe rezultatele unor cercetări științifice. Nu are rolul de a se substitui recomandărilor medicale, de a trata, preveni sau vindeca nici o boală.
- © 2015 Dr. Rath Research Institute, Santa Clara, California, USA. Încurajăm distribuirea acestei pagini de noutăți, cu condiția ca informația cuprinsă în aceasta să nu fie modificată.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți următoarea adresă: